

**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN *SELF*
MANAGEMENT TERHADAP *CYBERSLACKING* PADA
SISWA SMA NEGERI 3 CILACAP**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)**



Syafrillia Khairun Nisa

2007016062

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

2024

HALAMAN PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH STRES AKADEMIK DAN SELF
MANAGEMENT TERHADAP CYBERSLACKING PADA
SISWA SMA NEGERI 3 CILACAP**
Penulis : Syafrillia Khairun Nisa
NIM : 2007016062
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, 29 September 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Dina Sugiyanti, M.Si
NIP 198408292011012005



Penguji II

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP 197502052006042003

Penguji III

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP 199201012019032036

Penguji IV

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202023212016

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, M.Si
NIP 198002202016012901

Pembimbing II

Nadva Ariyani Hasanah Nurivvatiningrum,
M.Psi., Psikolog
NIP 199201172019032019

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

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

Judul : Pengaruh Stres Akademik dan Self Management terhadap Cyberslacking pada Siswa SMA Negeri 3 Cilacap

Nama : Syafrillia Khairun Nisa

NIM : 2007016062

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,

Hji. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP 197502052006042003

Semarang, 22 Agustus 2024
Yang bersangkutan

Syafrillia Khairun Nisa
NIM 2007016062



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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Judul : Pengaruh Stres Akademik dan Self Management terhadap Cyberslacking pada Siswa SMA Negeri 3 Cilacap

Nama : Syafrillia Khairun Nisa

NIM : 2007016062

Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

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

Semarang, 19 Agustus 2024
Yang bersangkutan

Syafrillia Khairun Nisa
NIM 2007016062

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Stres Akademik dan *Self Management* terhadap *Cyberslacking* pada Siswa SMA Negeri 3 Cilacap” merupakan karya hasil yang dilakukan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan tercantum dalam daftar pustaka.

Semarang, 25 Agustus 2024

Syafriilia Khairun Nisa

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, serta pertolongan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW yang kami nantikan syafa'atnya kelak di yaumul qiyamah.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik dan *Self Management* terhadap *Cyberslacking* pada Siswa SMA Negeri 3 Cilacap”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya mengalami dan memiliki kendala dan kekurangan. Namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi hingga skripsi ini selesai. Secara khusus saya sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag.,M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Siti Hikmah, S.Pd.,M.Si., selaku dosen pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dari awal skripsi sampai menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Nadya Ariyani H.N.,S.Psi,M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis dari awal skripsi sampai menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan inspirasi kehidupan selama belajar dan semoga menjadi ilmu yang bermanfaat dan barokah.
7. Seluruh Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas selama masa studi.
8. Kepada keluarga tercinta, terkasih, serta tersayang yang telah memberikan doa serta dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dengan baik.
9. Kepada semua pihak yang sudah memberikan partisipasi pada peneliti dalam menyusun skripsi ini yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu tapi akan tercantum dalam untaian do'a indah dari peneliti.

Peneliti mengaku penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 29 Agustus 2024

Syafirillia Khairun Nisa

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada diri saya Syafrillia Khairun Nisa yang sudah berjuang dan bertahan hingga detik ini dan mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan menyelesaikannya dengan baik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Semoga saya tetap rendah hati, karena ini awal dari semuanya.
2. Kepada sosok terkasih, tersayang, Bapak Aris Soetopo, SH dan Almh. Ibu Any Setyaningsih, Amd.Keb., yang selalu meridhoi, mendoakan, dan mendukung setiap langkah peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Seribu kali tangan peneliti untuk mendoakan Bapak dan Ibu dan sejuta kali peneliti bahagia melihat betapa bahagianya menjadi bagian dari Bapak dan Ibu. Terima kasih telah menjadi orang tua hebat, teman, dan konsultan terbaik bagi penulis. Terima kasih telah mengisi cinta di sekian banyak kasih.
3. Kepada Mbah Rayi Paryati sebagai penyemangat, motivasi, dan mendukung setiap langkah peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Segala doa dan kasih sayang di limpahkan kepada penulis. Terima kasih sudah menjadi Mbah Rayi tersayang yang selal mendoakan setiap langkah penulis.
4. Kepada dua keponakan Gibran Hafizh Rabbani dan Giandra Hafizh Rabbani yang selalu menghibur dikala penulis merasa putus asa.
5. Kepada Kakak, Om, dan Tante yang sudah memberi dukungan kepada penulis untuk berjuang menyelesaikan skripsi dengan lancar dan sebaik-baiknya.
6. Terima kasih kepada sahabat tersayang Anggita Rachma Asari dan Sahda Salsabil yang sudah memberikan banyak dukungan dengan penuh kasih dan cinta.
7. Kepada seluruh keluarga terkasih yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu tapi akan tercantum dalam lantunan doa peneliti.
8. Kepada semua pihak yang sudah memberikan partisipasi pada peneliti dalam menyusun skripsi ini yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu tapi akan tercantum dalam lantunan doa peneliti.

Semarang, 29 Agustus 2024

Syafrillia Khairun Nisa

MOTTO

“For all of you who are striving for your dreams, you should believe in yourself and don’t let anymore bring you down. Negativity doesn’t exist it’s all about positivity, so keep that in mind. Let’s walk slowly enjoying every step of the journey”

-Mark Lee –

“Usahakan sebaik mungkin, untuk urusan hasil serahkan kepada Allah SWT”

-Ibunda-

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II	11
KAJIAN TEORI.....	11
A. Perilaku <i>Cyberslacking</i>	11
1. Pengertian <i>Cyberslacking</i>	11
2. Aspek- aspek <i>Cyberslacking</i>	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya <i>Cyberslacking</i>	14
4. Tingkat dan Jenis Perilaku <i>Cyberslacking</i>	17
5. <i>Cyberslacking</i> dalam Pandangan Islam	18
B. Stres Akademik	19
1. Pengertian Stres Akademik	19
2. Aspek-aspek Stres Akademik	21

3.	Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	22
4.	Gejala pada Stres Akademik	26
5.	Tingkatan Stres Akademik	28
6.	Stres Akademik dalam Perspektif Islam	29
C.	<i>Self Management</i>	31
1.	Pengertian <i>Self Management</i>	31
2.	Aspek-Aspek <i>Self Management</i>	32
3.	Faktor yang mempengaruhi <i>Self Management</i>	33
4.	Tahapan <i>Self Management</i>	35
5.	Pandangan Islam Mengenai <i>Self Management</i>	36
D.	Pengaruh Stres Akademik dan <i>Self Management</i> terhadap Perilaku <i>Cyberslacking</i>	37
E.	Hipotesis.....	41
BAB III		43
METODE PENELITIAN		43
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	43
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	43
C.	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	45
D.	Populasi, Sampel, Teknik Sampling.....	45
E.	Teknik Pengumpulan Data	46
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	49
G.	Teknik Analisis Data.....	51
REFERENSI	Error! Bookmark not defined.	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Jumlah Siswa Kelas 12.....	45
Tabel 3.3 Rentang Pengukuran Sikap.....	46
Tabel 3.4 Blue-Print Skala Cyberslacking.....	47
Tabel 3.5 Blue Print Skala Stres Akademik	48
Tabel 3.6 Blue Print Skala Self Management.....	49
Tabel 3.7 Batasan Reliabilitas Alfa cronbach.....	51
Tabel 3.8 Blue Print Skala Cyberslacking Setelah Penomoran Ulang.....	54
Tabel 3.9 Blue Print Skala Stres Akademik Sesudah Uji Coba.....	54
Tabel 3.10 Blue Print Skala Stres akademik Setelah Penomoran Ulang.....	55
Tabel 3.11 Blue Print Skala Self Management Sesudah Uji Coba	56
Tabel 3.12 Blue Print Skala Self Management Setelah Penomoran Ulang ...	57
Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Cyberslacking Sebelum Seleksi Aitem	57
Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Cyberslacking Sesudah Seleksi Aitem.....	58
Tabel 3.15 Reliabilitas Skala Stres Akademik Sebelum Seleksi Aitem.....	58
Tabel 3.16 Reliabilitas Skala Stres Akademik Sesudah Seleksi Aitem	59
Tabel 3.17 Reliabilitas Skala Self Management Sebelum Seleksi Aitem	59
Tabel 3.18 Reliabilitas Skala Self Management Sesudah Seleksi Aitem.....	59
Tabel 4.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 4.2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	61
Tabel 4.3 Hasil Deskriptif Data Penelitian	62
Tabel 4.4 Kategorisasi Cyberslacking.....	63
Tabel 4.5 Kategorisasi Stres Akademik	63
Tabel 4.6 Kategorisasi Self Management.....	64
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	65
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Cyberslacking dan Stres Akademik.....	66
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Cyberslacking dan Self Management	67
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	67
Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolinearitas	68
Tabel 4.12 Hasil Uji Linear berganda.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala	92
Lampiran 2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	101
Lampiran 3 Skala Penelitian.....	106
Lampiran 4 Skor Responden	112
Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif.....	116
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas	117
Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas.....	117
Lampiran 8 Hasil Uji Multikolinearitas	118
Lampiran 9 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	118
Lampiran 10 Surat Konfirmasi Telah Melakukan Penelitian.....	119
Lampiran 11Daftar Riwayat Hidup	120

THE INFLUENCE OF ACADEMIC STRESS AND SELF MANAGEMENT ON CYBERSLACKING IN STUDENTS OF SMA NEGERI 3 CILACAP

Syafrilia Khairun Nisa

ABSTRACT

Abstract: This research refers to the role of rapidly advancing technology and communication. The internet has become an essential necessity for society today. The availability of internet access in schools is expected to help students more easily access information and learning. However, in reality, students actually use the internet significantly for non-academic activities. There are many factors that influence both situationally, individually, internally, externally, and demographically. This research is of a quantitative nature, where the data analysis process used involves numbers or numerical values. This research employs a causal approach, where it refers to the method of linking two variables with the aim of determining the cause-and-effect relationship. This research indicates that academic stress for students usually occurs due to environmental factors as one of the internal factors. This research shows that the significance result of academic stress and cyberslacking is a p-value of $0.000 < 0.05$. This indicates that academic stress has a significant effect on cyberslacking among students at SMA Negeri 3 Cilacap. It was also found that self-management does not have a significant effect, as indicated by the significance result with a p-value of $0.990 > 0.05$, meaning that self-management does not significantly influence cyberslacking. This research reveals a significant influence of academic stress on cyberslacking. It is noted that there is no significant influence between academic stress and self-management on cyberslacking among students of SMA Negeri 3 Cilacap.

Keywords: cyberslacking, academic stress, and self management.

PENGARUH STRES AKADEMIK DAN SELF MANAGEMENT TERHADAP CYBERSLACKING PADA SISWA SMA NEGERI 3 CILACAP

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini mengacu pada peran perkembangan teknologi dan komunikasi yang semakin berkembang pesat. Internet pada masa kini menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi masyarakat. Kemudahan akses internet di sekolah diharapkan dapat membantu siswa untuk lebih mudah mengakses informasi dan pembelajaran. Namun pada kenyataannya siswa justru menggunakan internet secara signifikan untuk kegiatan non-akademik. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi baik secara situasional, individual, internal, eksternal dan demografis. Pada penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif yang mana proses analisis data yang digunakan merupakan angka atau numerik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kausalitas di mana penelitian ini merujuk pada metode menghubungkan antara dua variabel yang bertujuan untuk menentukan hubungan sebab-akibat. Penelitian ini menghasilkan jika stres akademik bagi siswa biasanya terjadi karena faktor lingkungan sebagai salah satu faktor internal. Penelitian ini menghasilkan jika hasil signifikansi stres akademik dan *cyberslacking* adalah $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Yang diartikan sebagai stres akademik berpengaruh signifikan terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap. Kemudian diketahui jika *self management* tidak berpengaruh signifikan dilihat dari hasil signifikansi $p\text{-value } 0,990 > 0,05$ yang artinya jika *self management* tidak berpengaruh signifikan terhadap *cyberslacking* pada *cyberslacking*. Penelitian ini mengungkap terdapat pengaruh signifikan stres akademik terhadap *cyberslacking*, diketahui jika tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.

Kata Kunci: *cyberslacking*, stres akademik, *self management*.

يشير هذا البحث إلى دور التكنولوجيا والاتصالات التي تتقدم بسرعة. أصبح الإنترنت ضرورة أساسية للمجتمع اليوم. من المتوقع أن يساعد توفر الوصول إلى الإنترنت في المدارس الطلاب على الوصول إلى المعلومات والتعلم بسهولة أكبر. ومع ذلك، في الواقع، يستخدم الطلاب الإنترنت بشكل كبير للأنشطة غير الأكاديمية. هناك العديد من العوامل المؤثرة سواء كانت ظرفية، فردية، داخلية، خارجية، وديموغرافية. هذا البحث ذو طبيعة كمية، حيث تتضمن عملية تحليل البيانات الأرقام أو القيم العددية. يعتمد هذا البحث على النهج السببي، حيث يشير إلى طريقة ربط متغيرين بهدف تحديد علاقة السبب والنتيجة. يشير هذا البحث إلى أن الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب تحدث عادةً بسبب العوامل البيئية كأحد العوامل الداخلية. يظهر هذا (p-value) هي قيمة احتمالية (cyberslacking) البحث أن نتيجة الضغوط الأكاديمية والتراخي على الإنترنت ، مما يشير إلى أن الضغوط الأكاديمية لها تأثير كبير على التراخي على الإنترنت على 0.05 < قدرها 0.000 ، الإنترنت بين طلاب المدرسة الثانوية العامة ٣ في سيلاكاب. كما تبين أن إدارة الذات ليس لها تأثير كبير، مما يعني أن إدارة الذات 0.05 > قدرها 0.990 (p-value) حيث أشارت نتيجة الدلالة إلى قيمة احتمالية لا تؤثر بشكل كبير على التراخي على الإنترنت. يكشف هذا البحث عن تأثير كبير للضغوط الأكاديمية على التراخي على الإنترنت. وتجدر الإشارة إلى أنه لا يوجد تأثير كبير بين الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات على التراخي على الإنترنت بين طلاب المدرسة الثانوية العامة ٣ في سيلاكاب.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era modern pada saat ini, peran perkembangan teknologi dan komunikasi semakin berkembang pesat. Internet saat ini menjadi kebutuhan yang sangat penting di masyarakat, setiap individu membutuhkan internet sebagai penunjang aktivitas. Pada dasarnya internet digunakan sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) mengatakan bahwa jumlah pengguna internet mengalami kenaikan yang pesat. Dikutip dari laman berita Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia, diperkirakan pada tahun 2022 pengguna internet Indonesia mencapai angka 215 juta pengguna. Dalam survei terbaru tingkat penetrasi internet di Indonesia tumbuh sebanyak 77,02%.

Internet saat ini memiliki banyak fitur yang banyak membantu kebutuhan pengguna internet. Akses internet juga semakin mudah dan dapat dijangkau oleh semua orang di berbagai lapisan masyarakat. Kemudian disusul dengan perkembangan teknologi di bidang pendidikan, sekolah-sekolah sudah mulai menerapkan pembelajaran yang melibatkan penggunaan internet. Beberapa sekolah sudah memfasilitasi siswanya untuk membawa ponsel ke sekolah dan menyediakan akses internet. Peraturan ini awalnya dibuat untuk membantu siswa belajar di sekolah. Diharapkan dengan adanya internet di sekolah akan membantu siswa untuk lebih mudah mengakses pembelajaran dan aktivitas pendukung lainnya. Namun, kenyataannya menunjukkan hal yang sebaliknya, siswa menggunakan akses internet sekolah secara signifikan untuk tujuan non akademik, seperti berkomunikasi melalui chat online, mengakses media sosial, dan menginstal aplikasi.

Kondisi di mana siswa yang seharusnya fokus menimba ilmu dan memperhatikan pembelajaran justru mengakses internet dalam konteks non-akademik ini disebut sebagai perilaku *cyberslacking* (Simanjuntak, 2018). Terjadinya kondisi di mana siswa melakukan *cyberslacking* adalah karena adanya kebebasan penggunaan akses internet dan adanya peraturan sekolah yang memperbolehkan siswanya untuk membawa ponsel. Guru terkadang memperbolehkan siswanya untuk mencari referensi yang berada di internet namun terkadang juga siswa justru melakukan hal yang tidak menunjang pembelajaran dan tidak bisa dikendalikan oleh guru yang mengajar mata pelajaran.

Perilaku *cyberslacking* juga memiliki beberapa aspek yang mendasarinya menurut Gie (2000) yaitu, yang pertama adalah *sharing*, kegiatan ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan oleh individu berupa mengecek *postingan* orang lain. Aspek yang kedua adalah *shopping* merupakan aktivitas dalam bentuk mengakses internet untuk tujuan berbelanja *online*. Ketiga ada *Real Time Updating* adalah cara menggunakan internet untuk mengakses media sosial untuk mengetahui perkembangan terbaru di media sosial. Keempat yaitu *accessing online content* adalah cara mengakses internet untuk tujuan melihat konten yang terkait musik atau video. Aspek yang terakhir yaitu *gaming atau gambling* di mana individu mengakses internet untuk aktivitas yang berkaitan dengan permainan atau judi *online*.

Fenomena tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Anam dan Pratomo (2019) mengatakan bahwa *cyberslacking* berkaitan dengan performa siswa. Siswa mengalami dampak negatif dari perilaku *cyberslacking* karena siswa akan mengalihkan perhatian mereka dari aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran di kelas. Dari penelitian di atas mengatakan jika *cyberslacking* berkaitan dengan performa siswa dalam belajar. Kekurangan dari penelitian ini adalah kurangnya tindak lanjut tentang penyebab terjadinya perilaku *cyberslacking*. Kemudian fenomena ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan Chrisnatalia (2023) yang menghasilkan bahwa perilaku *cyberslacking* berpengaruh terhadap pembelajaran siswa. Hipotesis yang diperoleh terdapat pengaruh antara pengendalian diri terhadap perilaku *cyberslacking*. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Nasir dkk (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kemungkinan besar individu dengan tingkat *cyberslacking* yang tinggi memiliki prestasi yang lebih rendah.

Pernyataan penelitian tentang *cyberslacking* juga dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Situmorang, dkk. (2018: 17) Sebagian besar pelajar di Indonesia mengalami banyak tekanan dan tuntutan sehingga pelajar rentan sekali stres dan sebagai bentuk pengalihannya banyak pelajar justru mengalihkan pada hal negatif. Individu termasuk pola aktivitas mental yang mengganggu kecemasan, fokus yang salah, stres fisik, dan tindakan yang tidak sesuai.

Pemilihan subjek pada penelitian ini adalah kelas 12 jurusan IPS. Subjek penelitian kuantitatif dipilih untuk memberikan data yang dapat diukur secara numerik. Tujuan peneliti mengambil subjek dari jurusan IPS dilihat dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti jika subjek yang memenuhi kriteria dan terlihat gejala-gejala sesuai variabel yang diteliti terdapat pada siswa kelas 12 jurusan IPS. Siswa jurusan IPS

cenderung memiliki waktu santai yang panjang hal tersebut juga menjadi pertimbangan peneliti untuk mengambil data penelitian pada siswa jurusan IPS.

Penelitian ini dilakukan dengan diawali studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di mana peneliti kepada 15 siswa kelas 12 SMA Negeri 3 Cilacap. Sekolah Negeri yang berbasis teknologi yang memperbolehkan penggunaan ponsel di sekolah. Aturan ini ditetapkan pada tahun 2022 dan sudah berjalan 2 tahun. Aturan penggunaan ponsel di sekolah mulai diberlakukan saat awal pembelajaran tatap muka dilakukan pasca pandemi. Studi pendahuluan yang dilakukan menghasilkan di mana hampir semua siswa yang diwawancarai melakukan kegiatan *cyberslacking* yaitu dengan membalas *chatting* dan membuka sosial media, aplikasi belanja *online* untuk melihat-lihat item yang akan dibeli, ponsel untuk keperluan bermain *game* dengan teman selama jam pelajaran berlangsung. Bentuk *cyberslacking* yang dilakukan cenderung mengarah pada dimana siswa mengambil kesempatan disaat guru memberikan instruksi untuk mencari materi di ponsel atau saat jam pelajaran yang mengharuskan siswa menggunakan ponsel.

Penggunaan ponsel di sekolah di harakan dapat menjadi penunjang siswa dalam pembelajaran justru menjadi pro dan kontra. Pembelajaran yang semula dilakukan dengan tatap muka menjadi pembelajaran yang mengikutsertakan teknologi dapat menimbulkan masalah seperti *cyberslacking*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, oleh Lavoie dan Pychyl (2001) menghasilkan bahwa *cyberslacking* sudah menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dari siswa. Saat individu melakukan *cyberslacking* seperti menggunakan sosial media hal tersebut dapat membantu mengurangi stres terkait dengan masalah akademik.

Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *cyberslacking* yang pertama ada faktor situasional. Faktor ini menjelaskan jika kemudahan akses internet di sekolah memudahkan siswa melakukan perilaku *cyberslacking*. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu tersebut. Tekanan dan ancaman yang di alami individu karena adanya stres akademik, kepadatan jam belajar, dan individu itu sendiri (Ozler dan Polat, 2012). Stres sebetulnya sangat dibutuhkan dalam beberapa keadaan sebagai faktor pendorong untuk meningkatkan motivasi belajar dan tanggung jawab, namun tingkat stres yang tinggi juga dapat memberikan dampak negatif. Faktor situasional yaitu faktor yang akan mempengaruhi munculnya perilaku *cyberslacking* yaitu apabila individu mengakses internet di sekolah dan individu perlu merefresh pikirannya dan munculah perilaku tersebut (Weatherbee, 2010).

Penjelasan di atas sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kartinah dan Lisna (2023) terdapat pengaruh antara stres kerja terhadap munculnya perilaku

cyberslacking. Hasil yang di dapat terdapat pengaruh positif antara stres kerja terhadap perilaku *cyberslacking*. Sedangkan pengendalian memiliki pengaruh negatif terhadap perilaku *cyberslacking*. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Grashinta (2022) penelitian ini menghasilkan data yang menunjukkan jika stres akademik memiliki peranan positif terhadap prokrastinasi akademik pada perilaku *cyberslacking*. penelitian lain yang membahas tentang pengaruh stres akademik terhadap penggunaan ponsel berlebihan juga menjelaskan jika gambaran tentang stres akademik yang dialami oleh siswa menyebabkan memburuknya kualitas tidur dan menyebabkan individu memiliki kecenderungan bermain ponsel (kecanduan). Akibat yang ditimbulkan karena adanya kecenderungan menggunakan ponsel adalah kualitas tidur yang buruk dan berdampak buruk pada produktivitas individu (Kasim, 2018).

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku *cyberslacking* adalah faktor individual. Faktor ini meliputi persepsi dari individu, *habbits*, faktor demografis dan trait personal siswa itu sendiri. Kemudian terdapat faktor internal rasa mengatur atau *self-management* atau di mana individu dapat mengatur mana yang harus dikerjakan dan mana yang harus ditinggalkan dan dikerjakan di akhir waktu. Dalam hal ini individu dapat mengatur dengan membuat skala prioritas sehingga individu tidak merasakan stres atau frustrasi dalam mengerjakan sebuah kegiatan. Dalam penelitian ini akan mengetahui apakah stres yang dialami oleh siswa dan pengendalian diri dapat berpengaruh terhadap terjadinya perilaku *cyberslacking*.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartinah (2023) dalam penelitian ini menjelaskan jika hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah pengendalian diri memiliki dampak negatif pada perilaku *cyberslacking*, sedangkan stres kerja berdampak positif pada terjadinya *cyberslacking*. Suhartini (2022:70-75) menurut penelitian tersebut *self management* berpengaruh negatif terhadap terjadinya perilaku *cyberslacking*. Hal ini karena individu yang memiliki *self management* yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan kurang berpotensi melakukan *cyberslacking*. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Anggraeni (2020:288) terdapat pengaruh pada penerapan *self management* dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan game online yang dialami siswa. Penelitian ini menyarankan agar guru menggunakan strategi *self management* dalam konseling kelompok diharapkan mengurangi sikap kecanduan bermain ponsel.

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan penulis terdapat urgensi yang berfokus pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap di mana peraturan sekolah yang sudah memperbolehkan siswanya menggunakan ponsel di sekolah. Tentunya banyak sekali perubahan yang terjadi baik dari perubahan metode pembelajaran yang tadinya berbasis paper menjadi berbasis teknologi terkini, maka judul pada penelitian ini adalah seberapa besar ***“Pengaruh Stres Akademik dan Self Management terhadap Perilaku Cyberslacking pada Siswa SMA Negeri 3 Cilacap”***.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang sudah disampaikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh stres akademik siswa terhadap terjadinya *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap?
2. Apakah terdapat pengaruh *self management* terhadap terjadinya *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap?
3. Apakah terdapat pengaruh stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diambil tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menguji secara empiris pengaruh dari stres akademik siswa terhadap timbulnya perilaku *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.
2. Menguji secara empiris pengaruh *self management* terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.
3. Menguji secara empiris pengaruh stres akademik dan *self management* terhadap terjadinya perilaku *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, adapun manfaat yang diharapkan antara lain :

1. Manfaat Teoritis
 - a) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam ilmu pengetahuan di bidang Psikologi.
 - b) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi penelitian yang akan datang terutama terkait dengan penelitian yang berfokus untuk mempelajari stress akademik, *self management* dan *cyberslacking*.

- c) Menambah khasanah keilmuan psikologi klinis terkait dengan stres akademik, *self management* dan *cyberslacking*.

2. Manfaat Praktis

a) Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan siswa pentingnya menggunakan strategi *self management* untuk mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa kelas 12. Karena stres akademik ini memiliki dampak yang sangat buruk bagi kesehatan mental seseorang bahkan dapat menjerumuskan mahasiswa melakukan hal negatif.

b) Orang Tua

Penelitian ini bertujuan agar orang tua lebih memperhatikan dan memberikan dukungan penuh, dapat memberi rasa aman, nyaman, dan pengertian kepada anak agar tidak mudah stres ketika menghadapi tugas-tugas sekolah.

c) Guru

Penelitian ini bertujuan agar guru mampu memberikan pengertian kepada siswa dalam pemberian tugas, memberi pengarahan kepada siswa agar dapat lebih memperhatikan hal-hal yang harus didahulukan dan agar lebih peka terhadap lingkungan untuk meminimalisir stres akademik.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang mengangkat topik tentang *cyberslacking* belum banyak dilakukan oleh berbagai pihak penelitian. Diantaranya terdapat penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti yang mengangkat topik tentang *cyberslacking*. Adapun beberapa jurnal dan skripsi yang membahas tentang perilaku *cyberslacking* diantaranya :

Penelitian yang dilakukan oleh Chrisnatalia dkk, (2023) dengan judul “*Self – Control dan Cyberslacking Pada Mahasiswa*” Pengendalian diri dalam penggunaan internet sangat diperlukan oleh setiap pelajar dalam proses pembelajaran yang sudah menerapkan sistem pembelajaran yang berfokus pada siswa. Dalam pengaplikasiannya terdapat perilaku yang bernama *cyberslacking* yaitu penggunaan internet diluar pekerjaan (tujuan non- akademik) yang harus dihindari oleh siswa karena dapat mempengaruhi hasil belajar dan konsentrasi siswa selama jam pelajaran. Pengaruh *cyberslacking* pada kontrol diri siswa merupakan tujuan penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian yang berjumlah 157 mahasiswa pengguna internet. Penelitian ini menggunakan skala Akbulut, dan kemampuan pengendalian diri diukur dengan skala tangney timbangan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling

dan analisis regresi. Hasil yang didapatkan menunjukkan terdapat 32,2% pengendalian diri berpengaruh terhadap perilaku *cyberslacking*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai *self control*, terdapat beberapa persamaan dalam penelitian ini terdapat pada pemilihan variabel Y yang mana peneliti sama-sama melakukan penelitian yang mengangkat topik *cyberslacking*. Penelitian ini juga sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Selanjutnya, ditemukan perbedaan dari kedua penelitian yaitu teknik sampling, lokasi penelitian, dan teori yang digunakan. Dalam penelitian ini, keduanya berdampak negatif antara *self control* dan perilaku *cyberslacking* pada siswa. Di mana ketika individu tersebut memiliki kontrol diri yang baik maka siswa tersebut akan semakin rendah berpotensi melakukan perilaku *cyberslacking* dan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Lisna dan Asina (2015) yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen” peneliti melakukan untuk mengetahui apakah pengendalian diri mempengaruhi kecenderungan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen. Sampel penelitian ini diambil dari mahasiswa Universitas HKBP Nommensen yang berjumlah 263 mahasiswa. Metode yang digunakan oleh peneliti adalah pengambilan data menggunakan skala pengendalian diri dan skala *cyberslacking*. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis teknik regresi linier sederhana. Dari hasil analisis uji regresi diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh negatif. Kontribusi pengendalian diri terhadap *cyberslacking* sebesar 15% yang di mana hasil ini menyatakan jika pengaruh dari pengendalian diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa hanya 15%.

Menurut penelitian yang dilakukan mengenai kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *cyberslacking* di atas, variabel Y dipilih oleh kedua peneliti untuk melakukan penelitian yang mengangkat topik *cyberslacking*. Kemudian terjadi perbedaan antara ketiga penelitian di atas. Subjek, lokasi, dan teori yang digunakan, serta teknik sampling yang digunakan, adalah perbedaan yang signifikan. Dalam penelitian dukungan sosial di atas, ketiganya menunjukkan bahwa *self control* memiliki dampak dan hubungan negatif yang signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*, ketika seseorang memiliki *self control* yang baik, mereka lebih cenderung melakukan perilaku *cyberslacking* dan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Nasir (2023) yang berjudul “Dampak *Cyberslacking* Pada Tingkat Pembelajaran Mahasiswa” penelitian ini menjelaskan jika zaman modern seperti sekarang akses internet sudah dimudahkan dan tingkat perguruan tinggi sudah menerapkan jika internet sebagai bentuk acuan belajar mahasiswa. Namun dalam realitanya ketika jam kuliah berlangsung untuk mengakses bahan belajar mahasiswa malah menjadi kurang efektif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Data yang digunakan adalah data utama berdasarkan survei menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Hasil menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berkontribusi, yaitu mahasiswa yang tingkat *cyberslacking* tinggi akan mendapatkan hasil indeks kumulatif yang lebih rendah. Banyak alasan yang dapat menjelaskan penyebab siswa melakukan *cyberslacking*, baik secara lingkungan maupun personal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai dampak *cyberslacking* pada tingkat pembelajaran di atas terdapat kesamaan dari dua penelitian yaitu terdapat pada pemilihan variabel Y di mana kedua peneliti melakukan penelitian yang mengangkat topik *cyberslacking*. Persamaan lainnya terdapat pada pengguna metode penelitian, dimana penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Selanjutnya penelitian ini juga memiliki tiga perbedaan yaitu, mengenai pendekatan yang digunakan dalam penelitian, teknik sampling yang dipilih oleh peneliti, subjek penelitian peneliti, tempat penelitian, serta teori yang dipakai dalam penelitian ini. Dalam penelitian mengenai dampak *cyberslacking* di atas, menjelaskan di mana jika seseorang tersebut memiliki tingkat *cyberslacking* tinggi akan mendapatkan hasil kumulatif yang lebih rendah. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan tindakan *cyberslacking* baik faktor yang berasal dari lingkungan ataupun dari dalam diri individu sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Putri (2020:91-95) yang berjudul “Hubungan *Self-Efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa” menjelaskan jika *self-efficacy* dan stres akademik memiliki presentase koefisien variabel yang penting dan berkorelasi negatif. Di mana penelitian ini menemukan bahwa jika individu memiliki *self efficacy* yang tinggi maka individu tersebut tidak mudah mengalami stres. Berdasarkan penelitian di atas terdapat persamaan yakni penggunaan variabel stres akademik. Perbedaan dari penelitian ini adalah penggunaan metode penelitian yang menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Kemudian subjek penelitian di mana penelitian yang ini mengambil subjek dari mahasiswa bimbingan konseling sebanyak 3 kelas mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling.

Penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Putri (2020:91-95) yang berjudul “Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan yang negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik di mana individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan cenderung dapat mengelola persepsi dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Putri terdapat persamaan yaitu penggunaan variabel stres akademik. Kemudian terdapat beberapa perbedaan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional. Dan subjek penelitian yang berbeda yaitu mahasiswa bimbingan konseling sebanyak 3 kelas.

Penelitian yang dilakukan oleh Kartinah dan Tiara (2023) dengan judul “Pengaruh Pengendalian Diri dan Stres Kerja terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Dosen Di Indonesia” dalam penelitian ini dijelaskan jika penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh kepribadian, pengendalian diri dan stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing*. Penelitian ini melibatkan dosen seluruh Indonesia sebagai subjek penelitian ini. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik sampling yang relevan yaitu *probability sampling* atau *convenience sampling*. Penelitian ini menemukan bahwa stres kerja berpengaruh positif terhadap terjadinya perilaku *cyberloafing* dan pengendalian diri memiliki pengaruh yang negatif terhadap terjadinya perilaku *cyberloafing*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang bagaimana pengendalian diri dan stres kerja mempengaruhi kebiasaan *cyberslacking* para dosen di Indonesia. Ada tiga hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu subjek, lokasi, dan teori yang diterapkan. Berdasarkan penelitian di atas, pengendalian diri berpengaruh negatif terhadap perilaku *cyberloafing* sedangkan stres kerja mempunyai pengaruh yang menguntungkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Faturahman dkk (2023: 11-16) yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dan Ketakutan akan Kegagalan dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Sukabumi” penelitian ini menggunakan konsep hubungan (korelasional) dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek yang diambil yaitu mahasiswa program studi sarjana keperawatan dengan teknik *proportionale stratified random sampling*. Hasil yang didapatkan bahwa sebagian besar subjek mengalami stres akademik kategori yang tidak terlalu parah, dan tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Penelitian ini menghasilkan

kesimpulan yaitu terdapat korelasi antara stres akademik dan ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan penelitian di atas terdapat persamaan dalam menggunakan variabel stres akademik dan penggunaan metode penelitian yaitu metode kuantitatif. Kemudian terdapat perbedaan yaitu pada pendekatan penelitian, peneliti menggunakan pendekatan korelasional. Subjek dalam penelitian ini juga berbeda di mana peneliti menggunakan subjek penelitian mahasiswa keperawatan program studi S1.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas mengenai perilaku *cyberslacking*, beberapa penelitian menjelaskan jika *self management* kurang berpengaruh terhadap terjadinya perilaku *cyberslacking*. Dan stres merupakan variabel yang berpengaruh positif terhadap terjadinya *cyberslacking*. Dalam beberapa pengertian stres dapat membuat individu melakukan perilaku *cyberslacking* saat sedang melakukan pekerjaan dan atau melakukan kegiatan tertentu. Dan berdasarkan beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai stres dan *self management* terhadap perilaku *cyberslacking* masih sedikit dilakukan dan belum ada penelitian yang melibatkan tiga variabel (stres, *self management*, *cyberslacking*).

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Perilaku *Cyberslacking*

1. Pengertian *Cyberslacking*

Cyberslacking adalah aktivitas menggunakan internet untuk tujuan yang tidak berkaitan dengan tugas atau kepentingan belajarnya. Pada awalnya, konsep *cyberslacking* berasal dari situasi kerja di mana karyawan menggunakan internet untuk urusan pribadi diluar pekerjaan (Lim, 2002:677). Kata lain yang sering digunakan oleh pengguna internet yang tidak tepat yaitu *junk computing*, *cyberslacking* dan *cyberloafing*. Menurut Lim (2002:677-679) *cyberslacking* merupakan kegiatan penggunaan akses internet oleh siswa di dalam kelas untuk kepentingan individu dan aktivitas di luar pembelajaran. *Cyberslacking* juga didefinisikan sebagai sebuah perilaku yang dilakukan oleh siswa dapat berada di kelas dengan mengakses internet untuk keperluan di luar pembelajaran (Gökçearslan, 2016: 117).

Kajian tentang *cyberslacking* berkaitan dengan perilaku individu di lingkungan yang di mana perilaku tersebut dapat diartikan sebagai perilaku individu dalam mengakses internet pada saat pembelajaran dengan tujuan non akademik (Harefa, 2019). Secara teoritis konsep yang menjelaskan *cyberslacking* bermula dari situasi tempat kerja dan merambat sampai ke berbagai kalangan dan lapisan masyarakat. Menurut Askew (2019:25) mengartikan *cyberslacking* sebagai perilaku siswa yang mengakses internet, dengan memanfaatkan kuota atau fasilitas *wi-fi* dari sekolah yang tidak berkaitan dengan pembelajaran di sekolah selama pembelajaran sedang berlangsung.

Pendapat ini diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan oleh Akbulut, (dalam Askew, 2014) yang menyatakan bahwa *cyberslacking* adalah suatu aktivitas ketika siswa menggunakan internet dan fasilitas sekolah ketika pembelajaran sedang berlangsung untuk kepentingan yang di luar pembelajaran. Fasilitas internet sekolah sebaiknya digunakan untuk kegiatan yang bersifat positif dan kegiatan yang berkaitan dengan belajar, bukan untuk kepentingan pribadi.

Menurut Prasad dan Lim (2010:1641-1648) *cyberslacking* adalah pemakaian internet yang dilakukan oleh siswa yang bertujuan untuk kebutuhan yang bersifat pribadi saat jam pelajaran, hal yang dimaksudkan adalah siswa yang tidak memperhatikan pelajaran dan

serupa dengan *cyberloafing* yang dilaksanakan oleh para pekerja. Kemudian pengertian menurut Lavoie dan Pychyl (2001:431-444) *cyberslacking* adalah perilaku menunda atau prokrastinasi dengan menggunakan akses internet yang berdampak pada produktivitas individu. Menurut Yilmaz, dkk (2015) menjelaskan jika pengertian *cyberslacking* adalah penggunaan internet yang di luar kebutuhan yang menunjang produktivitas namun teori ini diterapkan di situasi pembelajaran di sekolah yaitu penggunaan internet di luar tujuan pembelajaran.

Berdasarkan definisi yang di paparkan oleh para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *cyberslacking* adalah perilaku siswa menggunakan internet dengan memanfaatkan fasilitas sekolah untuk mengakses kepentingan yang bersifat non-akademik, dan terjadi di saat pembelajaran tengah berlangsung. *Cyberslacking* secara tidak langsung membuat gangguan dalam produktivitas dan kinerja individu, seringkali disebabkan oleh faktor-faktor seperti stres, kelelahan, atau kurangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Perilaku ini dapat menimbulkan dampak negatif pada prestasi akademik atau pekerjaan serta kesejahteraan psikologis individu.

2. Aspek- aspek *Cyberslacking*

Menurut Akbulut (2016:235) mengemukakan jika terdapat aspek-aspek yang menjelaskan tentang perilaku *cyberslacking* di sekolah, yakni :

a. *Sharing*

Sharing dalam bahasa indonesia berarti ‘berbagi’ di mana dalam hal ini *sharing* yang dimaksud adalah ketika seorang individu mengakses internet untuk melakukan aktivitas seperti memeriksa unggahan, memberi komentar pada postingan yang muncul di beranda sosial media, memeriksa video dari orang lain atau bahkan mengirim atau membalas pesan.

b. *Shopping*

Kata *Shopping* diambil dari bahasa inggris yaitu ‘*shop*’ yang berarti berbelanja. Seiring berkembangnya teknologi digital banyak sekali muncul situs berbelanja *online*. Dalam hal ini *shopping* diartikan sebagai aktivitas penggunaan internet yang berkaitan dengan berbelanja *online* seperti menjelajahi *website* berbelanja *online* atau situs perbankan secara *online*.

c. *Real Time Updating*

Real time Updating dalam hal ini diartikan sebagai perilaku penggunaan internet menggunakan *platform* sosial media untuk memberi tahu perkembangan terbaru pada

publik dan juga memberi komentar seputar isu-isu terkini yang sedang banyak di perbincangkan.

d. *Accessing Online Content*

Accessing online content disini didefinisikan sebagai perilaku individu dalam menggunakan internet untuk mengakses vidio, musik, bahkan aplikasi yang bersifat *online* dengan memanfaatkan internet yang ada, misalnya individu yang menonton *youtube*, mendengarkan musik *online*, atau menonton film atau drama melalui aplikasi *online*.

e. *Gaming* atau *Gambling*

Kegiatan *gaming* atau *gambling* merupakan suatu aktivitas penggunaan internet yang berhubungan dengan *game* (permainan) atau *gambling* (taruhan). Semakin berkembangnya teknologi banyak sekali muncul *game-game online* yang sangat populer dan dapat dimainkan bersamaan walaupun di tempat yang berbeda dengan akses internet. Banyak individu yang juga dengan bebas mengakses website judi *online*.

Kemudian Lim (2002:675-694) mengatakan bahwa terdapat bawah terdapat beberapa aspek *cyberslacking* yakni:

a. *Aktivitas Browsing*

Aktivitas *browsing* adalah kegiatan yang dilakukan siswa dengan mengakses situs internet yang tidak menyangkut pembelajaran. Biasanya dalam kegiatan pembelajaran siswa diperbolehkan untuk mengakses internet dengan tujuan mencari materi yang akan dipelajari, namun kenyataanya terkadang siswa justru menjadikan momentum tersebut sebagai sebuah kesempatan untuk membuka *website* yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran, misalnya adalah olahraga dan kesenangan.

b. *Aktivitas Emailing*

Aktivitas *emailing* ini berfokus pada perilaku siswa dalam memeriksa pesan pribadi selama kelas berlangsung. Siswa biasanya melakukan hal ini dengan membuka aplikasi pesan atau membalas pesan.

Cyberslacking dapat didefinisikan sebagai memeriksa, berbagi, dan mengomentari kiriman orang lain, membuka situs belanja online dalam jangka waktu lama, berbagi kondisi terkini melalui pembaruan waktu nyata; mengakses konten online seperti video, lagu, atau aplikasi; dan bermain game atau bertaruh/judi online. Kesimpulan ini didasarkan pada aspek-aspek yang disebutkan para ahli di atas. Aspek yang dipakai pada penelitian ini

adalah aspek menurut (Akbulut (2016) (dalam Simanjuntak, 2019) yaitu *sharing, shopping, accessing online content, real time updating, gaming/gambling*.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya *Cyberslacking*

Menurut Ozler dan Polat (2012) faktor yang mempengaruhi *cyberslacking* ada tiga yang memberikan pengaruh pada perilaku *cyberslacking*, yaitu:

a. Faktor Individual

Faktor individual adalah faktor yang muncul dari dalam diri individu sendiri. Faktor-faktor ini termasuk pada sifat pribadi seperti, sifat pribadi meliputi, kesepian (*loneliness*), Pemalu (*shyness*), kontrol diri (*self control*), isolasi (*isolation*), pengendalian diri (*locus of control*), dan harga diri. Sikap dan presensi, norma sosial, demografi, dan kebiasaan menggunakan internet.

b. Faktor Organisasi

Faktor kelembagaan atau organisasi ini dapat memberikan dampak pada siswa untuk terlibat dalam *cyberslacking*. Faktor-faktor ini mencakup keterbatasan penggunaan internet, tujuan yang ingin dicapai, dukungan antar pribadi, dan pendapat teman sejawat mengenai perilaku *cyberslacking*..

c. Faktor Situasional

Menurut Weatherbee (2010:118) menyatakan bahwa perilaku *cyberslacking* termasuk pada perilaku yang menyimpang yang terjadi saat siswa memiliki akses internet di sekolah. *Cyberslacking* merupakan sebuah faktor yang situasional di mana siswa melakukan *cyberslacking*. Salah satu faktor situasional lainnya yaitu dengan memberlakukan sanksi atau hukuman kepada siswa yang melakukan pelanggaran.

Oleh karena itu, pendapat di atas selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh O'niell, Hambely dan Chatellier (dalam Akgün, 2019) menemukan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberslacking*, yaitu:

a. Faktor Sikap

Faktor sikap menjelaskan bahwa siswa yang mendukung sikap *cyberslacking* akan cenderung melakukan perilaku *cyberslacking* itu sendiri. Jika siswa menilai perilaku *cyberslacking* dengan pandangan yang positif, maka siswa tersebut cenderung mengakses internet untuk kepentingan non akademik menggunakan fasilitas internet di sekolah, siswa akan menganggap aktivitas tersebut adalah hal yang wajar dilakukan Libermen (dalam Nuha, 2021:23).

b. Faktor Emosi

Atribut terbesar psikologis adalah emosi makhluk hidup. Konsep psikologis emosi ini akan menghasilkan perilaku pada siswa, salah satunya adalah *cyberslacking* Ozler dan Polat, (2012:7). Cara siswa berperilaku ketika menggunakan internet sangat dipengaruhi oleh ciri-ciri psikologis termasuk rasa malu, kesepian, *locus of control*, dan bahkan pengendalian diri. Dalam hal ini, kemungkinan siswa menjadi kecanduan internet meningkat seiring dengan tingkat rasa malu mereka (Widyanto dan Griffiths, 2006:234).

c. Faktor Sosial

Perilaku siswa dipengaruhi oleh faktor sosial individu seperti, norma sosial tentang perilaku *cyberslacking* di sekolah. Perilaku tersebut dianggap sebagai tindakan yang tidak baik oleh masyarakat, siswa tidak akan melakukannya. Sebaliknya, jika perilaku *cyberslacking* dinilai sebagai tindakan yang positif, siswa akan cenderung untuk melakukan perilaku tersebut akan semakin tinggi (Vitak 2019 dalam Nuha, 2021:24).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gerow, dkk (2011:2) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *cyberslacking* pada individu, yakni:

a. Norma Sosial

Dampak dari norma sosial yang berlaku di masyarakat pada individu yang terlibat dalam *cyberslacking* adalah anggapan umum dan pelakunya merasa kurang mendapat perhatian saat melakukan aktivitas tersebut.

b. Penyerapan Kognitif

Rasa ingin tahu yang dimiliki oleh individu berpengaruh pada individu dan menimbulkan rasa ingin menghilangkan kejenuhan saat mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru.

c. *Multitasking*

Dalam proses pembelajaran guru mengharuskan mengakses internet selama proses belajar mengajar, namun kita tidak dapat menghindari keinginan membuka media sosial. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan peluang yang ada untuk terlibat dalam *cyberslacking*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Askew, dkk (2019: 526-544) menjelaskan jika terdapat tiga faktor yang memberikan dampak pada individu terlibat dalam *cyberslacking*, yaitu:

a. Variabel Sikap

Sudut pandang siswa yang mendukung perilaku *cyberslacking* dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya *cyberslacking* ketika di kelas. Siswa yang melakukan *cyberslacking* cenderung tidak menyadari jika ia sedang terlibat dalam perilaku tersebut.

b. Norma Subjektif

Norma subjektif adalah situasi lingkungan yang memungkinkan untuk terlibat *cyberslacking*, contohnya ketika seorang guru yang mengetahui siswanya melakukan *cyberslacking* tetapi tidak menegurnya.

c. *Perceived Behavioral Control*

Faktor ini merupakan pendorong individu untuk melakukan *cyberslacking* karena memiliki hubungan dengan pendapat individu mengenai seberapa sulit atau mudah individu menjalankan *cyberslacking*. Jika individu percaya bahwa individu melakukan *cyberslacking* dengan sembunyi-sembunyi maka individu lebih cenderung melakukan *cyberslacking* ketika individu menyelesaikan tugasnya.

tugasnya.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa faktor situasional, organisasi, dan individu serta faktor-faktor di sekitar individu semuanya mempunyai dampak terhadap perilaku *cyberslacking*. Namun, masyarakat dipengaruhi untuk melakukan tindakan *cyberslacking* melalui sikap mereka dalam menangani aktivitas tersebut. Emosi seperti rasa malu dan kesepian, serta kurangnya kontrol diri pada individu merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya *cyberslacking*. Selain itu, faktor sosial termasuk standar perilaku juga berdampak terhadap perilaku *cyberslacking*. Dalam penelitian ini, faktor individu pada perilaku *cyberslacking* yang berasal dari orang itu sendiri digunakan. Karakteristik pribadi termasuk rasa malu, kesepian, locus of control, pengendalian diri, dan harga diri merupakan salah satu faktor penentunya.

4. Tingkat dan Jenis Perilaku *Cyberslacking*

Menurut Blanchard dan Henle (2008:1067-1084) *cyberslacking* dibagi menjadi dua yaitu,

a. Minor *Cyberslacking*

Perilaku yang tidak terlalu berat disebut sebagai minor *cyberslacking* merupakan perilaku yang dibuat atau dilakukan oleh individu tidak terlalu berat. Contoh perilaku yang tidak terlalu parah yaitu mengirim dan menerima pesan pribadi, mengikuti berita dan isu-isu terkini di internet, belanja daring.

b. Serious *Cyberslacking*

Serious Cyberslacking merupakan aktivitas di mana individu tersebut melakukan akses internet parah dan dapat menimbulkan, membuka atau mengakses web porno, judi *online* bahkan mengunduh *file* (lagu, film, video) secara tidak resmi.

Menurut Li dan Cang (dalam Empati (2018:160-167) terdapat beberapa jenis dari perilaku *cyberslacking* diantaranya :

a. Aktivitas Sosial

Perilaku *cyberslacking* mencakup aktivitas sosial yang melibatkan penggunaan internet sebagai alat komunikasi dan berekspresi dengan individu lain seperti bermain sosial media.

b. Aktivitas Informasi

Individu menggunakan internet untuk memperoleh informasi terkini dan menambah wawasan bagi individu seperti membuka laman berita, membuka informasi tren terkini.

c. Aktivitas Hiburan

Aktivitas yang berhubungan dengan kenikmatan yaitu penggunaan internet untuk menyenangkan diri seperti bermain game *online*.

d. Aktivitas Emosi Virtual

Aktivitas ini berhubungan dengan individu yang menggunakan internet dengan menggunakan emosi individu disebut dengan aktivitas emos sosial. Contohnya adanya aktivitas saat individu melakukan judi *online* atau melakukan kegiatan romantis secara *online* menggunakan *dating apps*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan jika terdapat perilaku *cyberslacking* yaitu, aktivitas sosial, aktivitas informasi, aktivitas hiburan, dan yang terakhir terdapat aktivitas emosi virtual. Kemudian terdapat tingkatan perilaku *cyberslacking* dilihat dari keparahan penggunaan fasilitas umum yaitu, pertama terdapat minor *cyberslacking*, terdapat serious

cyberslacking dimana pengguna menggunakan internet untuk hal-hal yang berbahaya seperti mengunduh vidio porno atau menggunakan aplikasi atau website ilegal.

5. *Cyberslacking* dalam Pandangan Islam

Dijelaskan jika perilaku *cyberslacking* adalah perilaku yang bersifat negatif jika individu atau siswa menggunakan internet secara berlebihan dan melakukan kecurangan dalam menggunakannya. Pada kenyataannya, mereka menggunakan dan memanfaatkan bantuan akses penggunaan internet dengan keperluan yang sudah ditentukan. Ayat Al-Quran yang dapat menggambarkan perilaku *cyberslacking* terdapat pada Q.S Al Maidah ayat 77

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ
السَّبِيلِ

Artinya: *Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai Ahlulkitab, janganlah kamu berlebihan dalam (urusan) agamamu tanpa hak. Janganlah kamu mengikuti hawa nafsu kaum yang benar-benar tersesat sebelum kamu dan telah menyesatkan banyak (manusia) serta mereka sendiri pun tersesat dari jalan yang lurus.”*

Dalam Q.S Al- Maidah (5) ayat 77, Allah SWT perintahkan kepada hamba-Nya agar menghindari perilaku yang tidak semestinya seperti menuruti nafsu agar umatnya dapat terhindar dari perilaku yang tidak baik atau negatif seperti perilaku *cyberslacking*. Perilaku *cyberslacking* merupakan perilaku berlebihan yang tidak benar. Menggunakan internet sekolah untuk keperluan di luar pembelajaran adalah perilaku yang tidak benar. Perlu di perhatikan pada dasarnya siswa dapat mengurangi atau menghilangkan perilaku *cyberslacking* dengan harapan siswa dapat lebih fokus pada proses pembelajaran, dan tentunya ilmu yang mereka dapat bisa lebih berkah.

Tafsir tentang *cyberslacking* tidak secara langsung menjelaskan hanya merujuk tentang kegiatan individu yang mengabaikan tanggung jawab atau pekerjaan menggunakan teknologi, khususnya internet dan menghabiskan waktu dengan tidak produktif. Meskipun Al-quran tidak menyebutkan secara spesifik mengenai perilaku *cyberslacking* karena konsep tersebut merupakan fenomena yang muncul setelah zaman Al- quran diturunkan. Prinsip- prinsip dalam islam akan menjelaskan beberapa hal yang terkait dengan perilaku *cyberslacking* yaitu islam mengajarkan tentang nilai moral, etika, dan tanggung jawab dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam penggunaan teknologi

dan aktivitas dunia maya. Beberapa prinsip yang dapat menjelaskan yang pertama adalah tanggung jawab (mudarat) islam menekankan pentingnya melaksanakan tanggung jawab dengan baik, termasuk dalam pekerjaan dan kewajiban sehari-hari. Membiarkan pekerjaan atau tugas terbengkalai karena menggunakan teknologi untuk kegiatan yang tidak produktif bisa dianggap sebagai melalaikan tanggung jawab.

Penggunaan waktu (israf) prinsip atau pemborosan dalam islam merupakan prinsip yang harus dihindari. Menghabiskan waktu dengan tidak produktif atau tanpa manfaat dapat dianggap sebagai bentuk pemborosan waktu. Adil dan jujur dimaksudkan jika dalam islam harus berlaku adil dan jujur dalam segala aspek kehidupan termasuk dalam pekerjaan dan interaksi di dunia maya. Pendidikan dan ilmu (ilm) diartikan bahwa munculnya teknologi semata-mata untuk mencari ilmu dan pengetahuan. Penggunaan teknologi untuk tujuan pendidikan dan peningkatan diri sangat dianjurkan dalam islam. penting untuk diingat dalam konteks dunia maya, hukum islam dan prinsip islam tetap berlaku. Oleh karena itu, sikap dan perilaku dalam penggunaan teknologi, termasuk menghindari perilaku *cyberslacking* yang mengacu pada hal negatif akan mencerminkan nilai-nilai dalam islam.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres adalah keadaan emosi individu di mana individu mengalami banyak tuntutan emosi atau waktu yang membuat individu tersebut sulit untuk memfungsikan secara baik fungsi kehidupannya. Istilah psikologis yang populer yang sering menyebutnya dengan ‘Stres’, di mana keadaan stress ini dapat berdampak atau memunculkan gejala pada individu seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, penurunan kualitas kerja, impotensi, gelisah yang dapat dirasakan individu (Richardson dan Jones 2010: 40-41). Stres merupakan sebuah reaksi yang sering muncul pada individu ketika individu merasa bahwa dirinya sedang terancam dan kesulitan dalam menghadapi situasi (Santrock, 2011).

Menurut Husnar dkk (2017:94) menjelaskan bahwa stres secara umum didefinisikan sebagai sesuatu hal yang terjadi pada individu jika mereka dihadapkan pada peristiwa yang dapat mengancam kesehatan fisik ataupun psikologis. Stres merupakan kondisi di mana organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dan stres akademik menjadi salah satu jenis stres yang dapat dialami individu. stres akademik disebabkan oleh beban kerja siswa yang berlebihan, persaingan ketat, kegagalan, masalah keuangan, hubungan antara siswa dan guru yang buruk dapat memicu terjadinya stres pada individu (Nuriyyatiningrum dkk, 2023: 89).

Menurut Kartinah (2023:45) menghasilkan bahwa istilah ‘stres’ dan ‘distress’ tidak berhubungan satu sama lain, kedua istilah tersebut juga tidak dapat dibedakan satu sama lain. Stres merupakan sebuah reaksi fisik terhadap masalah dalam hidup yang dapat menimbulkan reaksi berupa organ tubuh yang juga terganggu, ini dinamakan distress atau stres yang bersifat negatif. Kemudian depresi adalah respon kejiwaan pada stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cenderung cepat untuk pulih dari pengalaman stres yang dialami oleh individu. Menurut Hans Selye (1974) membedakan dua jenis stres yaitu eustress dan distress. Stres dicirikan atau memiliki gejala yang bersifat negatif, seperti kesusahan, ditandai dengan emosi negatif yang dialami individu dan efek samping fisiologis yang dapat dinilai pada tingkat tubuh, efek samping ini biasanya disebut sebagai fenomena psikosomatik. Jadi dapat dikatakan jika individu berada pada keadaan eustress adalah keadaan di mana orang merasa puas atau terdorong..

Dalam penelitian ini berfokus pada *distress* atau stres negatif. Individu dapat mengalami stres dalam berbagai aspek kehidupan, salah satunya stres yang bersumber dari proses pembelajaran atau segala hal yang berkaitan dengan belajar di bidang pendidikan bisa disebut sebagai stres akademik (Lubis, 2021:31). Menurut Sarafino dan Ewing (1999:75-83) stres adalah kondisi yang dihasilkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan. Kemudian interaksi ini menghasilkan persepsi antara tuntutan dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, sosial, dari individu. Stres adalah tekanan baik yang bersifat internal ataupun eksternal serta situasi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Menurut Ardani (2017:54-60) mengartikan stres merupakan sebuah keadaan dimana individu mengalami tekanan secara fisik dan psikologis.

Menurut Richardson dan Jones (2010:40-52) stres didefinisikan sebagai suatu proses di mana individu menilai suatu kejadian sebagai suatu yang membahayakan dan bagaimana individu merespon peristiwa tersebut secara emosional, fisiologis, kognitif dan perilaku. Merencanakan liburan masuk dalam bentuk stres positif bagi individu, kemudian stres negatif dapat dilihat seperti mendengar berita duka kerabat dekat atau keluarga. Sesuatu diartikan sebagai sebuah peristiwa yang menekan atau tidak itu tergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya.

Menurut Kompas (dalam Preece, 2011) mengungkapkan bahwa stres merupakan suatu konsep yang dapat mengancam dan itu berasal dari perspektif lingkungan dan pendekatan ditransaksikan. Jika individu memiliki komitmen akademik yang tinggi namun jika individu kurang memiliki kemampuan adaptasi hal tersebut mampu menjadikan stres pada

individu tersebut. Pada realitasnya tiap individu tentunya memiliki keahlian adaptasi yang berbeda-beda (Wilks, 2008: 107).

Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh para ahli tersebut, stres akademik secara umum diartikan sebagai respon individu terhadap ancaman yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tuntutan yang dibebankan padanya, sehingga menyebabkan seseorang merasa stres dan tidak aman, tertekan hingga menimbulkan gejala fisik yang dapat dirasakan oleh individu.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Busari (2018:599) terdapat aspek-aspek dalam stres akademik, yaitu:

a) Aspek Kognitif

Suatu keadaan di mana fungsi kognitif seseorang tidak berfungsi ketika mereka merasa tertekan atau takut. Individu yang memiliki citra diri yang buruk dan sulit berkonsentrasi saat belajar. Individu tersebut mengalami gejala seperti kebingungan, kesulitan fokus, dan lupa..

b) Aspek Emosional atau Afektif

Sebuah kondisi di mana individu berisiko dan berada dalam tekanan menimbulkan masalah psikologis. Individu tersebut akan merasakan ketidakpastian tentang dirinya sendiri. Misalnya, orang sering mengalami perasaan kecewa, mudah tersinggung, gelisah, tersinggung, dan ragu-ragu, yang membuat mereka merasa tidak mampu memenuhi kewajiban yang dibebankan pada mereka di kelas.

c) Aspek Fisiologis

Suatu keadaan di mana seseorang mengalami reaksi biologis sebagai akibat dari tekanan atau ancaman yang mereka rasakan. Individu yang mengalami dampak negatif stres pada tubuhnya, antara lain rasa sakit dan penurunan kebugaran fisik. Contoh efek ini termasuk sakit kepala ringan, masalah pencernaan, dan keringat dingin ketika orang terlalu cemas..

d) Aspek Perilaku (Behavior)

Merupakan situasi di mana individu mengalami gangguan perilaku yang dialami saat individu dalam keadaan yang mengancam dan di bawah tekanan. Individu mulai menghindari interaksi dengan orang-orang sekitarnya dan cenderung berperilaku pasif. Aspek perilaku ini dapat dilihat dari individu yang menjadi sensitif, bersikap acuh, dan suka sekali mencari kesalahan orang lain.

Menurut Sun (2011:534) aspek-aspek yang terdapat dalam stres akademik ada lima, yakni:

a) Tekanan dalam Belajar

Dalam situasi di mana seseorang merasa tertekan oleh tugas yang diberikan dan menjadikan tugas tersebut menjadi beban, tekanan dalam belajar ini terjadi, yang biasanya disebut sebagai "pressure dari belajar".

b) Beban Kerja

Beban kerja, juga dikenal sebagai workload, adalah ketika seseorang merasa dia diberi banyak tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka.

c) Kekhawatiran akan Nilai

Kekhawatiran akan nilai ini di digambarkan ketika individu merasa bahwa nilai yang mereka peroleh dijadikan perhatian utama dan sangat penting, hal ini mungkin menimbulkan kecemasan yang tidak semestinya terhadap nilai akhir mereka.

d) Harapan Diri

Harapan diri juga dikenal sebagai keadaan di mana individu menetapkan tingkat pencapaian atau nilai yang telah ditentukan sebelumnya. Hal ini dapat digambarkan ketika individu menerima hasil yang tidak memenuhi norma yang telah ditetapkan, mereka menjadi cemas dan tidak puas.

e) Keputusan

Keputusan adalah ketika seseorang kurang yakin pada diri sendiri dan selalu menghadapi hambatan saat belajar di tempat belajar maupun di sekolah.

Berdasarkan uraian stres akademik di atas, ciri-ciri berikut dapat diidentifikasi sebagai aspek dari stres akademik. Aspek stres akademik yakni, aspek kognitif, aspek emosional dan afektif, aspek fisiologis, aspek perilaku, tekanan untuk belajar, beban kerja, kekhawatiran terhadap nilai, keputusan, dan harapan pada diri sendiri. Skala penelitian berkaitan dengan aspek yang disebutkan sebelumnya oleh Busari (2018:599).

3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Gunawati dan Rustamji (2016) stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari, pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari, pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk meraih prestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba.

1) Faktor Internal yang mempengaruhi stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan.

a. Pola Pikir

Pola pikir seseorang dipengaruhi oleh segala sesuatu yang dialami oleh individu, seperti stres ataupun ancaman. Pikiran positif yang dimiliki oleh individu dapat membantu individu untuk mencapai lebih banyak dan memiliki lebih banyak peluang untuk mengurangi stres yang dialaminya. Sebaliknya jika individu memiliki pandangan yang negatif atau tidak memiliki keyakinan pada dirinya sendiri maka individu akan rentan mengalami stres.

b. Kepribadian

Kepribadian merupakan kondisi di mana individu memiliki toleransi terhadap tekanan atau stres yang dipengaruhi oleh kepribadian individu tersebut. Individu dengan kepribadian yang optimis lebih toleran terhadap tekanan yang dialami, sehingga mengurangi kemungkinan individu tersebut mengalami stres. Sebaliknya individu yang pesimis akan kurang toleran terhadap tekanan, sehingga meningkatkan kemungkinan individu mengalami stres.

c. Keyakinan

Keyakinan dalam hal ini didasarkan pada keyakinan pribadi individu itu sendiri. Ketika individu dalam situasi terancam, keyakinan yang sangat penting karena mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami keadaan lingkungannya. Pola pikir jangka panjang pada suatu hal dapat menimbulkan stres pada individu secara psikologis karena adanya penilaian yang sudah diyakini oleh individu. Ketika individu percaya diri dapat menghadapi suatu permasalahan individu mampu menyelesaikan masalah yang terjadi. Sebaliknya jika individu tersebut kurang percaya diri maka bisa jadi individu tersebut tidak mampu menghadapinya.

2) Faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik diantaranya pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk meraih prestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba.

a. Pelajaran yang Padat

Bidang pendidikan mengembangkan kurikulum pendidikan yang semakin sulit seiring dengan perkembangan institusi. Tujuan dari perbaikan kurikulum ini adalah untuk memastikan bahwa siswa dapat mengikuti perkembangan pendidikan saat ini. Tidak dapat dipungkiri, terdapat peningkatan daya saing pada bidang pendidikan yang menyebabkan munculnya persaingan ketat antar siswa. Jam belajar yang semakin

panjang, beban tugas yang semakin berat. Hal ini sangat memungkinkan siswa untuk mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

b. Tekanan untuk Meraih Prestasi Tinggi

Stres dapat disebabkan dari standar yang ditetapkan oleh individu sendiri, orang tua, atau untuk gurunya. Individu harus memiliki perkembangan yang luar biasa untuk dapat menghadapi tekanan, tuntutan, standarisasi pendidikan. Namun pada kenyataannya, tekanan untuk meraih prestasi yang tinggi justru membuat siswa rentan untuk mengalami stres. Individu yang berada di bawah tekanan terus menerus untuk mencapai nilai tertinggi, hingga individu merasa di titik tertinggi di mana hal ini justru dapat membahayakan kesehatan mental individu.

c. Dorongan Status Sosial

Pendidikan secara historis dipandang sebagai indikator dari status sosial. Individu yang memiliki status pendidikan tinggi akan cenderung diperlakukan dengan rasa hormat, persepsi yang baik dan penghargaan yang lebih besar, dibanding dengan individu dengan status sosial yang lebih rendah. Selain itu individu dalam konteks siswa yang mendapatkan nilai akademik dan memiliki IQ yang lebih tinggi akan mendapatkan posisi di masyarakat.

d. Orang Tua yang saling Berlomba.

Persaingan untuk memiliki anak yang cerdas, pintar, dan serba bisa di setiap aspek akan meningkat karena orang tua yang berpendidikan tinggi cenderung lebih memahami informasi. Adanya perkembangan pusat pendidikan informal membuat sebuah instansi atau tempat belajar menyediakan wadah program tambahan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan bakat, meliputi, seni rupa, seni tari, seni musik, balet, drama, dan lainnya. Hal ini menjadikan munculnya persaingan siswa yang serba bisa.

Menurut Taylor, (2003) dalam Gunadi dan Sugiarti, (2022: 790-799) stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal yaitu kepribadian, di mana kepribadian terdapat 6 jenis kepribadian, yakni:

a) Afek

Afek merupakan kondisi di mana individu mengalami perubahan perasaan dari yang baik menjadi negatif hal ini disebut sebagai pergeseran afektif. Akibatnya individu akan mengalami stres atau bahkan depresi.

b) Kepribadian *hardiness*

Kepribadian *hardiness* sering dihubungkan dengan sifat manusia yaitu tahan banting. *Hardiness* adalah keadaan di mana individu mengabdikan pada dirinya sendiri dan

memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi rintangan. Individu memiliki kapasitas untuk mengubah situasi stres atau hal-hal berbahaya atau tidak menyenangkan menjadi pengalaman yang bermanfaat bagi individu.

c) Optimisme

Optimisme adalah ketika seseorang berada dalam kondisi di mana mereka dapat mengontrol diri mereka sendiri, mengendalikan pikirannya, dan meminimalkan risiko stres dan sakit.

d) Kontrol psikologis

Kontrol psikologis adalah ketika di mana individu mampu mengelola perasaan saat individu dalam kondisi stres hingga dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah yang ada disekitar kita dengan baik individu tersebut memiliki kontrol diri yang baik.

e) Harga diri

Harga diri merupakan kemampuan individu untuk merasa nyaman dengan dirinya sendiri. harga diri memiliki fungsi sebagai mediator antara rasa sakit dan stres yang dialami oleh seseorang.

f) Strategi *coping*

Strategi *coping* adalah penggunaan keterampilan coping oleh individu. dengan mengetahui teknik paling efektif untuk menurunkan tingkat stres, orang dapat mengatasi, mengelola, dan mengatasi ketegangan yang dialaminya baik ketegangan yang bersifat ringan bahkan ekstrim.

- 2) Stress juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal yakni berupa waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial dan stresor dalam kehidupan yang terjadi sehari-hari dapat menjadi pemicu stres.

a) Waktu dan Uang

Sumber daya seperti waktu dan uang memiliki kekuatan untuk mempengaruhi cara individu dalam merespon tekanan. Hal ini merupakan salah satu unsur penting dalam dunia akademik, hal ini juga dapat menghambat kemampuan individu untuk melanjutkan pendidikannya. Biaya pendidikan yang semakin tinggi di tiap jenjangnya membuat banyak sekali individu yang mempertimbangkan untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi.

b) Pendidikan

Pendidikan yang dimaksud dalam hal ini adalah latar pendidikan yang dimiliki individu. Cara individu menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Di mana

individu tersebut memiliki tingkat pendidikan yang tinggi individu tersebut dapat melihat suatu masalah atau tekanan dari berbagai sudut pandang.

c) Standar Hidup

Setiap individu mempunyai standar hidup yang berbeda yang ditetapkan oleh dirinya sendiri. ketika individu berada di bawah tekanan gaya hidupnya mungkin akan berubah dan berdampak pada bagaimana individu menangani tekanan atau ancaman di lingkungannya.

d) Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah tindakan dukungan nyata secara mental, fisik dari orang-orang di sekitar individu. Dalam hal ini, dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap cara individu memiliki cara untuk mengelola tekanan yang dialaminya. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat meningkatkan suasana hati mereka dan meningkatkan kapasitas mereka untuk menangani tekanan.

e) Stresor dalam kehidupan sehari-hari

Individu dalam kehidupan sehari-hari pasti mengalami tantangan atau tekanan. Mulai dari stresor besar ataupun kecil yang ada di masyarakat. Masyarakat dapat memilih solusi atau pendekatan yang ideal untuk mengurangi terjadinya masalah. Saat dihadapkan dengan tekanan atau ancaman individu akan memiliki pertahanan untuk mengelola hal tersebut.

Terdapat jenis pengaruh yang menyebabkan stres akademik menurut beberapa faktor yang telah disebutkan di atas, terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk pola pikir, kepribadian, keyakinan, afek, kepribadian, kekuatan, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi coping. Faktor eksternal termasuk beban pelajaran yang lebih besar, tekanan untuk mencapai prestasi yang tinggi, dorongan untuk status sosial, dan orang tua yang saling berdebat.

4. Gejala pada Stres Akademik

Individu yang mengalami tekanan atau stres dapat menunjukkan beberapa gejala. Menurut Ernawati dan Rusmawati (2015:28) stres akademik dapat menyebabkan gejala secara fisik ataupun gejala emosional.

1) Gejala Fisik

Reaksi biologis yang muncul ketika individu mengalami tekanan atau ancaman disebut sebagai gejala fisik. Hal ini ditandai dengan gejala yang muncul pada anggota

tubuh seperti individu merasakan sakit kepala, *insomnia*, mual, diare, jantung yang berdetak cepat, dan mudah lelah sebelum melakukan kegiatan.

2) Gejala Emosional

Reaksi individu ketika berada di bawah tekanan atau ancaman. Merupakan respon yang muncul secara spontan dengan memunculkan gejala seperti perubahan kondisi emosional, individu menjadi lebih sensitif. Gejala lain yang dapat dilihat yaitu badan mulai lemas, keseringan buang air kecil, jantung berdebar tak beraturan, dan merasakan lelah yang berlebih.

Menurut Simbolon (2015:29-37) menjelaskan jika gejala stres yang ditimbulkan dalam stres akademik terbagi menjadi tiga yaitu, gejala fisik, gejala emosi, dan gejala perilaku.

a. Gejala fisik

Merupakan sebuah respon biologis yang dirasakan oleh individu saat individu berada dalam tekanan berlebih. Ketika individu mengalami tekanan berlebih tubuh akan merespon dengan gejala fisik seperti, sakit kepala, jantung berdebar, dan merasa lelah.

b. Gejala Emosi

Merupakan respon emosional yang muncul ketika individu berada dalam tekanan berlebih. Gejala yang timbul dapat mempengaruhi emosi individu seperti individu merasakan perasaan cemas, mudah tersinggung, depresi, khawatir terhadap hal kecil, panik.

c. Gejala Perilaku

Merupakan respon individu terhadap sebuah tekanan atau ancaman yang berlebih dengan perilaku yang buruk. Sosial. Gejala-gejala ini termasuk mengerutkan dahi, menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, dan gelisah.

Berdasarkan beberapa gejala yang sudah dijelaskan di atas terdapat beberapa gejala yang timbul jika individu tersebut mengalami stres yaitu, gejala fisik, gejala emosional, gejala perilaku. Gejala ini muncul saat individu mengalami stres, gejala fisik biasanya terlihat seperti sakit kepala, mual, gelisah. Kemudian gejala emosional biasanya dialami individu saat mengalami stres di mana individu akan mudah merasa panik dan depresi. Kemudian terdapat gejala perilaku dimana individu akan cenderung mengalami perubahan perilaku sosial, seperti menyendiri, menyalahkan orang lain, atau gelisah, ada juga individu yang lebih memilih fokus pada hal di hadapannya dan tidak peduli dengan sekitarnya.

5. Tingkatan Stres Akademik

Setiap individu pasti pernah mengalami stres karena stres adalah bagian normal dari hidup, asalkan tidak berlarut-larut atau berlangsung lama. Terdapat tiga tingkat stres, yaitu:

a) Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari dan tidak menunjukkan gejala atau berlangsung hanya beberapa menit saja. Contoh stres ringan adalah ketika individu menerima kritik dari teman tentang penampilan atau bagaimana mereka di kelas. Jenis stres ini dapat meningkatkan semangat individu, melatih individu menyelesaikan masalah dan menambah pengalaman individu. Jenis stres ini dibutuhkan oleh individu untuk mendorong mereka untuk meningkatkan kualitas hidup.

b) Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama dibandingkan dengan stres ringan. Stres sedang dapat bertahan beberapa jam atau bahkan beberapa hari. Stres sedang dialami individu saat individu mengalami perselisihan pendapat dengan keluarga, mengalami masalah saat berjarauhan dengan keluarga, kemudian stres yang ditimbulkan oleh kematian anggota keluarga. Stres sedang akan menimbulkan gejala fisik seperti perut mulas, otot terasa tegang, gangguan tidur.

c) Stres Berat

Merupakan situasi yang dialami individu dalam menghadapi masalah ekonomi, mengalami kerusakan rumah, atau mengalami kecacatan permanen akibat kecelakaan adalah contoh jenis stres yang dianggap sebagai stres berat. Stres berat dapat berlangsung lama, mulai dari beberapa minggu, hingga bulan. Gejala stres berat antara lain ketika orang mulai kesulitan dalam beraktivitas, cenderung menghindari kontak sosial atau hubungan dengan orang terdekat, selalu berprasangka buruk, merasa takut yang berlebihan, dan mengalami hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Stres berat yang berlangsung lama akan menimbulkan gangguan dan individu tersebut tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangannya.

Berdasarkan tingkatan stres di atas dapat disimpulkan setiap individu pasti mengalami stres dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Namun stres yang dialami terdapat bentuk dan tingkatan tertentu dalam hal ini stres ringan diartikan ketika individu mengalami peristiwa dalam kehidupan sehari-hari dan stresor ringan yang didapat. Stres ringan memiliki kurun waktu yang lebih singkat daripada tingkat lainnya. Kemudian terdapat stres

sedang dimana individu mengalami peristiwa yang memicu stresor berlangsung lebih lama misalnya individu mengalami konflik dengan teman sebaya. Sedangkan stres berat dapat berlangsung lebih lama dari stres sedang atau stres ringan, dan penanganannya harus oleh profesional.

6. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Dalam pandangan Islam, stres akademik dapat dipahami sebagai tantangan atau ujian yang dialami oleh individu dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik atau menghadapi tekanan yang terkait dengan pencapaian dalam pendidikan. Pandangan Islam mengajarkan bahwa setiap ujian atau kesulitan yang dihadapi oleh manusia adalah bagian dari rencana Allah, dan merupakan kesempatan untuk bertumbuh dan belajar. Setiap individu pasti mengalami kegagalan atau ketidaksesuaian yang tidak diharapkan, semua yang terjadi sudah pasti merupakan kehendak dari Allah SWT. Ketidaksesuaian yang terjadi pada individu dapat berakibat pada individu merasakan reaksi psikologis yaitu individu akan merasa sedih, ragu-ragu, bingung, hingga cemas. Dalam perspektif Islam, segala sesuatu yang terjadi sudah digariskan oleh-Nya bahkan hal-hal kecil seperti daun yang jatuh sudah atas izin-Nya. Islam menyebutkan bahwa kehidupan sehari-hari stres adalah sebuah cobaan. Hal ini dijelaskan dalam Q.S Al- Baqarah (2) ayat 155 yang berbunyi:

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

Artinya: "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" (Al-Baqarah, ayat 155).

Terdapat beberapa tafsir yang menjelaskan tentang stres akademik, diantaranya adalah:

Tafsir Ibnu Katsir menyatakan bahwa Allah SWT mengujinya dengan kenikmatan dan kadang pula Allah mengujinya dengan penderitaan seperti rasa takut dan lapar. Penderitaan ini bisa berupa kehilangan harta benda, kehilangan teman, kehilangan keluarga, kehilangan orang yang dicintai, mengalami penurunan hasil tanaman. Beberapa ulama salaf menyebutkan bahwa beberapa pohon kurma mungkin tidak menghasilkan buah hal ini dianggap sebagai ujian dari Allah SWT. Mereka yang sabar dalam menghadapi ujian tersebut akan mendapatkan pahala, sementara yang tidak sabar akan menghadapi azab dari Allah SWT. Oleh karena itu, dalam akhir ayat ini ada penjelasan tentang makna yang terkandung di dalamnya. Diantaranya manusia takut kepada Allah, manusia wajib

menjalankan puasa ramadhan, menjalankan zakat, berbagi hal baik kepada sesama dan anak-anak.

Dalam pandangan Islam, ujian yang dihadapi oleh individu dapat menimbulkan stres atau tekanan. Ujian dalam Islam tidak hanya terkait dengan hal yang bersifat negatif seperti kehilangan, kematian, atau penyakit, tetapi juga bisa meliputi hal-hal positif seperti kekayaan, memiliki anak yang cerdas dan sehat, atau mendapatkan jabatan yang tinggi. Semua hal tersebut dianggap sebagai ujian dari Allah SWT. Hal ini dikarenakan segala sesuatu yang terjadi di dunia akan dimintai pertanggung jawaban di akhirat.

Selain itu dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155, terdapat ayat lain yang mengartikan stres/cobaan disebutkan pada Q.S Al Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^١ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^٢ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا^٣ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^٤ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^٥ وَاعْفُ عَنَّا^٦ وَارْحَمْنَا^٧ أَنْتَ مَوْلَانَا^٨ فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^٩

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (Al-Baqarah, ayat 286)

Dalam penafsiran Ibnu Katsir, artinya seseorang tidak akan diberikan beban yang melebihi kemampuannya. Hal ini merupakan bentuk kasih sayang Allah SWT kepada ciptaan-Nya dan anugerah-Nya kepada umat manusia, karena Allah memperhitungkan baiknya usaha mereka dan menerima amal kebajikan yang mereka lakukan. Prinsip ini berlaku untuk semua perbuatan yang termasuk dalam tugas-tugas agama. Jika seseorang meninggalkan sesuatu yang diwajibkan karena lupa, atau melakukan sesuatu yang diharamkan karena lupa, atau keliru dalam melaksanakan tindakan yang diperintahkan oleh syariat karena kurang pengetahuan, semua itu akan dipertimbangkan dengan penuh keadilan oleh Allah SWT.

Dalam hadis yang sahih dari Muslim yang telah disampaikan oleh Abu Hurairah, pesan Allah adalah: "Janganlah Kalian membebani kami dengan amal-amal yang berat, meskipun kami mampu melaksanakannya, sebagaimana yang telah diwajibkan Allah kepada umat-umat sebelum kami. Mereka dikenai dengan belenggu dan beban-beban yang dipikulkan di pundak mereka. Namun, Engkau telah mengutus Nabi Muhammad SAW sebagai pembawa rahmat yang dalam syariatnya telah diperintahkan untuk menghapuskan semua beban tersebut. Agama yang dibawa adalah agama yang lurus, mudah, dan penuh dengan toleransi."

Dari penjelasan diatas jelas bahwa salah satu strategi untuk mengurangi stres akademik yaitu dengan *coping* religius. Teknik yang digunakan orang untuk menghadapi keadaan stres atau ancaman yang berasal dari keyakinan, praktik, pengalaman emosi, atau hubungan agama mereka dikenal dengan *coping* religius (Pargament, Smith, Koenig, dan Perez, 1998).

Menurut pengertian yang sudah disebutkan di atas, salah satu cara penanganan yang dapat dilakukan oleh individu adalah dengan bertawakal kepada Allah SWT. Bertawakal kepada Allah SWT adalah sika keyakinan yang kuat kepada Allah SWT, di mana individu menaruh seluruh harapannya kepada Allah, mempercayai ketetapan Nya, serta meminta pertolongan dan bantuan kepada-Nya, serta melakukan usaha yang diperlukan seperti melakukan usaha untuk memenuhi kebutuhan pokok. Menyerahkan diri kepada Allah SWT atas segala hal yang terjadi adalah cara untuk mengatasi stres akibat tekanan pendidikan. Berserah kepada Allah berbeda dengan putus asa atau pasrah, berserah dalam konteks ini adalah ketika individu mengalami masa sulit tetapi tetap mempercayakan hasilnya pada Allah SWT.

C. Self Management

1. Pengertian Self Management

Self management merupakan sebuah proses di mana individu dapat bersikap dengan suatu cara atau strategi agar menjadi lebih baik. *Self management* juga diartikan sebagai perubahan dari dalam diri tentang tingkah laku yang menggunakan strategi atau teknik tertentu (Sholihah, 2013:4). Menurut Gie (2000: 188) mengklaim bahwa *self management* merupakan keinginan yang berasal dari dalam diri individu sehingga dapat mengendalikan kemampuannya untuk mencapai hal-hal yang baik. Kemudian menurut Ardini, (2017) *self management* adalah sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengendalikan diri

seperti fisik, emosi, pikiran, jiwa dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu.

Kemudian menurut Komalasari, dkk (2020: 181-193) *self management* adalah upaya di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Dengan cara ini individu terlibat pada sebagian atau seluruh komponen dasar yaitu, menentukan perilaku, sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Menurut Sa'diyah (2017: 69) menjelaskan jika *self management* merupakan suatu cara atau usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatur perilakunya sendiri. Menurut Purwanto (2020:299-308) menjelaskan bahwa manajemen diri merupakan sebuah prosedur untuk merubah secara total individu baik dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan tepat sasaran.

Kemudian menurut Setiawati (2019) manajemen diri merupakan suatu upaya pengendalian diri yang dilakukan oleh individu untuk merubah perilakunya menjadi lebih baik dan meningkatkan perbuatan baik dan benar. Manajemen diri diartikan sebagai bentuk perubahan individu dengan melakukan beberapa cara untuk menjadi lebih baik lagi pendapat ini dikemukakan oleh Kholijah, Ridjal, Habsy (2019 :11-12). Manajemen diri, atau sering disebut sebagai *self-management*, merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur secara efektif seluruh aspek keberadaannya, baik secara fisik, emosional, mental, spiritual, maupun realitas kehidupannya, dengan menggunakan potensi dan kapabilitas yang dimilikinya (Nuvitasari dan Amir, 2016:1).

Berdasarkan definisi di atas, *self-management* diartikan sebagai kapasitas individu untuk mengubah kehidupannya menjadi lebih baik melalui kerja yang memotivasi diri sendiri atau dengan dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri (internal). Individu pada dasarnya sudah memiliki kemampuan *self- management* yang kuat jika individu mampu mengelola dirinya secara efektif.

2. Aspek-Aspek Self Management

Menurut Gie (2000) terdapat empat aspek yang menggambarkan perilaku *self management* yaitu,

a) Self Motivation

Motivasi diri atau sering dikenal sebagai *self motivation* diartikan sebagai kekuatan internal yang dapat meningkatkan semangat individu dan membantu individu untuk mencapai tujuan. Orang tersebut akan menjadi sadar akan minat yang kuat dan ingin merasakan kesenangan atau mendapatkan sesuatu yang diinginkan bila ada dorongan dalam diri individu.

b) *Self Organization*

Pengorganisasian diri atau yang sering dikenal sebagai *self organization* adalah seperangkat pedoman yang berkaitan dengan segala sesuatu yang dilakukan individu untuk memaksimalkan kualitas hidup individu. Oleh karena itu, *self organization* terjadi secara sendirinya di mana individu dapat mengontrol ide, energi, waktu dan aspek kehidupan lainnya sedemikian rupa agar semua berkontribusi dan terorganisasi.

c) *Self Control*

Pengendalian diri atau sering disebut dengan *self control* merupakan kapasitas yang dimiliki oleh individu untuk secara sengaja menahan diri guna mencapai tujuan tanpa merugikan orang lain. *Self control* ini berfungsi sebagai penahan individu untuk bersikap tak teratur dan terburu-buru.

d) *Self Development*

Self development atau sering disebut sebagai pengembangan diri merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk meningkatkan kesadaran diri pada individu yang bertujuan untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan *self development* individu dapat mencapai potensi yang maksimal dan dapat mencapai tujuan dengan maksimal.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa pengendalian diri sendiri akan membawa perubahan yang lebih baik. Untuk memiliki manajemen diri yang baik, seseorang harus dapat mengelola waktunya dengan baik, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dan memiliki prospek yang baik untuk hidup yang lebih baik di masa yang akan datang. Selain itu, pengelolaan diri, pengendalian diri, penyusunan diri, dan pengembangan diri juga harus dilakukan dengan baik agar seseorang dapat mengembangkan manajemen diri yang baik.

3. Faktor yang mempengaruhi *Self Management*

Menurut Luthfa (2019 23-28) *self management* dipengaruhi oleh empat faktor dibawah ini:

a) Kesehatan

Individu tidak lepas dengan hal yang menyangkut tentang penyesuaian diri dimana individu bergerak secara nomaden dan memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi individu. Kondisi ketika individu ingin mencapai kesehatan individu perlu menyeimbangkan antara perasaan dan emosi.

b) Ketrampilan

Di zaman yang sudah modern seperti sekarang individu dituntut untuk dapat mengatur kehidupannya. Dilihat bahwa individu mampu atau tidak sangat menjadi pertimbangan untuk bisa *survive* dalam kehidupan. Maka individu tersebut dapat menyimpulkan untuk menjadi individu seperti apa ia harus memiliki keahlian dibidang tertentu untuk menunjang kehidupannya dan untuk mewujudkan tujuan dalam hidupnya.

c) Aktivitas

Individu memiliki imajinasi moral yang tinggi, jadi mereka harus mengembangkan aktivitas hidup mereka sehingga mereka dapat bermanfaat bagi diri mereka sendiri dan orang lain di masa depan.

d) Identitas diri

Konsep identitas diri mengharuskan individu memiliki cita cita yang terorganisir dengan baik. Individu akan memanfaatkan identitas diri untuk mengukur tingkat pemahaman mereka dan mendapatkan evaluasi terhadap situasi individu tersebut, yang mungkin mempengaruhi cara mereka dalam mengambil keputusan.

Kemudian terdapat pendapat lain yang menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* (Suwardani, 2014) yaitu:

a. Perhatian terhadap waktu

Perhatian terhadap waktu merupakan situasi di mana dan cara Individu sangat menghargai waktu bahkan juga terkadang individu justru menyiakannya. Individu cenderung tidak mengatur waktu dalam mengerjakan sesuatu dan membuat waktu yang dimilikinya tidak digunakan secara efektif.

b. Kondisi sosial

Kondisi sosial ini menyangkut tentang kondisi individu yang dapat mempengaruhi kontrol diri atau cara mengatur waktu seorang individu, seperti tingkat ekonomi individu. Kondisi sosial tidak dapat lepas dari pengaruh di mana tempat tinggal individu dan ruang interaksinya.

c. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan adalah bagaimana individu memperoleh pendidikan yang layak dan tinggi adalah salah satu faktor yang membuat individu lebih mendapatkan proses pengalaman yang lebih, sehingga individu akan lebih mudah mengatur waktu.

d. Kendala lingkungan sosial

Kendala lingkungan sosial terkadang menjadi masalah yang sering dihadapi oleh individu. Individu diharuskan untuk mengikuti bagaimana lingkungan berjalan dan berusaha untuk mengimbangnya.

e. Diri sendiri

Pada dasarnya setiap individu memiliki keunikan yang membuat individu memiliki perbedaan dari segi kepribadian maupun tingkah laku, jadi apapun yang terjadi pada suatu individu dipengaruhi oleh diri sendiri.

f. Motivasi

Motivasi selain sebagai dorongan internal yang memacu orang untuk bertindak. Motivasi juga merupakan proses yang mengunggah minat kita untuk mengambil tindakan guna mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, ada banyak faktor yang bisa mempengaruhi kemampuan *self-management* pada individu. *Self-management* merupakan kemampuan individu untuk mengatur dirinya secara efektif. Kemampuan ini bisa diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk di lingkungan sekolah untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan memiliki kemampuan *self-management* yang baik individu dapat meningkatkan efisiensi, produktivitas, dan mencapai tujuan yang diinginkan.

4. Tahapan *Self Management*

Menurut Komalasari dan Wahyuni (2011) terdapat tiga tahapan-tahapan *self management* yaitu:

a) Tahapan Monitor Diri atau Observasi Diri

Observasi diri adalah suatu keadaan atau reaksi dimana seseorang menggunakan hasil pekerjaannya secara metodis. Kemudian dalam observasi diri yang perlu diperhatikan adalah pencatatan perilaku yang muncul pada diri individu.

b) Tahapan Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah di mana individu mampu menilai keadaan diri dengan tepat. Evaluasi diri ini berfungsi untuk membantu individu dalam memenuhi impian individu atau mencapai tujuan individu sendiri.

c) Tahapan Pemberian Penguatan

Pemberian penguatan diartikan ketika individu mencoba untuk mengendalikan diri dan mampu memberikan penguatan pada dirinya sendiri. Hal ini sangat berguna untuk individu sendiri agar dapat menghadapi masalahnya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mengelola diri dengan lebih baik melibatkan pemilihan dan penyelesaian tahapan yang diperlukan untuk mencapai tujuan sesuai dengan rencana. Terdapat tiga tahapan yang dapat ditempuh individu yaitu, memantau diri sendiri, mengevaluasi kemajuan, dan memberikan penguatan diri. Meskipun ada pendapat lain yang menyebutkan tahapan menetapkan tujuan, mencatat dan mengevaluasi kemajuan, serta memberikan penguatan, penting melewati setiap tahapan dalam proses ini untuk mengemangkan kemampuan *self-management* yang efektif

5. Pandangan Islam Mengenai *Self Management*

Dalam sudut pandang islam manajemen diartikan menggunakan kata Al- tadbir yang artinya pengaturan. Kata ini berasal dari kata dabbara yang artinya mengatur seperti yang terdapat dalam Al –Quran tepatnya pada Q.S As Sajdah ayat (5) :

يُدَبِّرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ أَلْفَ سَنَةٍ مِّمَّا تَعُدُّونَ

Artiya: *Dia mengatur segala urusan dari langit ke bumi, kemudian (segala urusan) itu naik kepada-Nya pada hari yang kadarnya (lamanya) adalah seribu tahun menurut perhitunganmu.*

Dari isi kandungan ayat di atas dapat diketahui jika Allah SWT adalah pengatur alam atau Al Mudabbir. Segala sesuatu yang ada di semesta ini menunjukkan betapa besarnya kekuatan Allah SWT dalam mengatur alam ini. Namun, karena bumi diciptakan untuk dihuni oleh manusia, mereka harus mengatur dan mengelola bumi dengan sebaik-baiknya sebagaimana Allah SWT mengatur alam raya ini.

Dalam Al Quran sudah menjelaskan bahwa *self management* menjadi sebuah falsafah hidup untuk umat islam. Tafsir tentang *self management* dapat dipahami melalui prinsip etika, tanggung jawab, dan manajemen waktu yang diajarkan dalam islam. Meskipun tidak ada teks langsung (*nash*) yang menyebutkan secara khusus dalam literatur islam, prinsip umum islam dapat diterapkan untuk memahami perilaku tersebut. Islam mendorong individu untuk hidup dalam ketaatan kepada Allah SWT. Manusia dituntut untuk bertawakal kepada Allah SWT dan berusaha mengelola dirinya sendiri, dalam islam mengajarkan bahwa hasil akhirnya ada di tangan Allah SWT. Oleh karena itu sementara individu dapat berusaha dengan maksimal.

Islam mendorong umatnya untuk melakukan introspeksi diri (*muhasabah*). Dan *cyberslacking* dapat menjadi hal yang dapat merefleksikan apakah penggunaan waktu secara online sudah sesuai dengan nilai islam atau tidak. Tafsir islam tentang *self*

management juga melibatkan aspek adab dan akhlak. Islam mengajarkan pentingnya bersikap sopan, rendah hati, dan berakhlak baik, bahkan dalam interaksi online. Menghindari aktivitas online yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain adalah bagian dari etika islam. Prinsip pengendalian diri (*muhajdah*) dalam tafsir tentang perilaku *cyberslacking* dapat diterapkan untuk mengatasi kecenderungan terlibat dalam perilaku *cyberslacking*. mengendalikan dorongan untuk berselancar online tanpa tujuan produktif adalah bagian dari perjuangan untuk meningkatkan kualitas diri.

Dalam tafsir dan pandangan islam, penggunaan teknologi dan internet diterapkan sesuai dengan nilai-nilai dalam islam agar individu dapat mengantisipasi dampak buruk yang ditimbulkan oleh penggunaan internet secara terus menerus. Hal ini termasuk dalam pertanggungjawaban individu dalam memanfaatkan waktu untuk mencapai kebaikan dan kesejahteraan, baik di dunia maupun di akhirat. Dilihat dari perspektif Islam mengenai *self management* menjelaskan bahwa manusia itu sangat membutuhkan sebuah manajemen diri dan perencanaan yang matang, agar jiwa seseorang dapat digunakan sebaik mungkin sesuai dengan ajaran atau tuntunan agama islam.

D. Pengaruh Stres Akademik dan Self Management terhadap Perilaku Cyberslacking

Stres akademik merupakan reaksi yang diberikan oleh individu secara fisik maupun emosional terhadap perubahan lingkungan yang mengharuskan individu untuk beradaptasi. Stres dapat muncul saat menghadapi tekanan, ancaman, atau situasi yang menantang. Stres dapat terjadi dalam berbagai konteks, termasuk lingkungan akademik, pekerjaan, kehidupan pribadi. Penanganan stres yang tepat meliputi menghilangkan penyebab stres, manajemen waktu, relaksasi, dan dukungan sosial. Jika individu mengalami stres yang berkepanjangan maka dapat menyebabkan gangguan mental serius. Menurut Busari (2018:599) aspek yang terdapat dalam stres akademik yakni aspek kognitif, aspek afektif atau emosional, aspek fisiologis, dan perilaku.

Aspek kognitif merupakan suatu kondisi di mana terjadi gangguan pada fungsi berpikirnya ketika individu dalam keadaan terancam atau di bawah tekanan. Jika individu berada dalam tekanan individu akan mudah merasa bingung dan sulit berkonsentrasi. Hal ini membuat terbentuknya mekanisme koping. Mekanisme koping yang dimaksud adalah aktivitas yang ditandai dengan individu mengembangkan mekanisme koping yang tidak sehat seperti menghindari tugas akademik yang menuntut atau dirasa sulit, dan beralih ke aktivitas online untuk mengalihkan perhatian individu. Sesuai dengan faktor *cyberslacking* yaitu menurunnya kualitas penyerapan kognitif ditandai dengan individu yang kehilangan konsentrasi. Kemudian karena individu yang sulit fokus pada akhirnya konsentrasi yang

terpecah akan membentuk perilaku multitasking, sesuai dengan faktor *cyberslacking* yaitu multitasking.

Aspek emosional atau afektif merupakan kondisi di mana terjadi gejala psikologis yang ditandai dengan mudah marah, mudah kecewa, kurang bisa mengontrol emosi, akibat tekanan yang dihasilkan dari lingkungannya. Aspek emosional akan menyebabkan individu menjadi mudah merasa cemas kemudian akan individu akan melakukan distraksi untuk mengatasinya. Distraksi yang dimaksud adalah distraksi yang menimbulkan dampak negatif untuk individu seperti, melalaikan tugas, bermain game online, menghabiskan waktu untuk berselancar di media sosial.. Individu yang mengalami stres akademik meyakini diri sendiri bahwa bermain game online atau menghabiskan waktu di internet adalah hal yang wajar dilakukan sesuai dengan faktor *cyberslacking* yaitu faktor emosi. Tekanan yang dialami individu juga akan mempengaruhi bagaimana individu dalam bersikap sesuai dengan faktor sikap. Faktor sikap ini dipengaruhi oleh lingkungan dimana individu tinggal dan berinteraksi dengan lingkungannya.

Aspek fisiologis adalah aspek yang menjelaskan keadaan di mana munculnya reaksi biologis karena terdapat ancaman atau berada di bawah tekanan. Individu yang berada dibawah tekanan cenderung akan merasakan pusing, cepat lelah, mual. Individu saat mengerjakan pekerjaan yang banyak dan jarak tenggatnya dekat akan lebih mudah mengalami stres dikarenakan fisiknya yang diforsir untuk terus bekerja di bawah tekanan. Stres yang dialami individu akan membuat individu mencari pelarian dari tugas-tugas akademik yang menantang dan mewajarkan jika ia malah memilih untuk berselancar di media sosial. Hal ini akan mempengaruhi produktivitas dan kinerja yang buruk pada individu sesuai dengan faktor *cyberslacking* yaitu tentang faktor situasional di mana situasi yang ada di sekitar individu dapat mempengaruhi bagaimana keadaan individu misal individu yang berada dalam tekanan akan lebih memilih menghindari tekanan tersebut.

Pada aspek perilaku di mana terjadi gangguan perilaku ketika dalam keadaan terancam atau dalam bahwa individu itu akan mudah menyalahkan orang lain dan bersikap acuh. Aspek ini mengacu pada kondisi emosional individu dalam menghadapi suatu ancaman dan bagaimana norma sosial yang diterapkan akan mempengaruhi individu dalam bertindak laku dan berperilaku. Pada individu yang mengalami tekanan akan membuat individu tersebut menjadi pendiam, mudah marah, dan sensitif dikarenakan individu yang tidak bisa mengatur tindakannya sesuai dengan faktor sosial karena adanya tekanan. Hal ini juga sesuai dengan faktor variabel sikap dimana sikap yang timbul akan menyesuaikan dengan kondisi emosional individu.

Perilaku *cyberslacking* muncul dengan melibatkan sejumlah faktor yang dapat membentuk hubungan kompleks antara keterampilan pengelolaan diri seseorang dan kecenderungan untuk terlibat dalam aktivitas online yang tidak produktif. Maka diperlukan *self management* sebagai bentuk *defensive* dari perilaku *cyberslacking*. *Self motivation* sebagai bentuk dorongan dalam diri individu untuk mencegah munculnya perilaku *cyberslacking*. Tingkat motivasi yang tinggi pada individu untuk mencapai tujuan akan mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku *cyberslacking*. Individu yang berambisi untuk mendapatkan peringkat pertama maka akan muncul motivasi untuk mencapai hal tersebut. Kemudian individu akan fokus untuk belajar dan akhirnya mencapai tujuan hal ini selaras dengan faktor *cyberslacking* faktor situasional untuk mencapai tujuan dan kemudian ia akan mengurangi intensitas bermain ponsel. Dan faktor penyerapan kognitif yaitu individu akan menjadi lebih fokus dalam mengerjakan suatu aktivitas.

Kemudian kemampuan pengendalian diri adalah kapasitas individu untuk mengatasi atau memengaruhi masalah yang timbul dalam kehidupannya. Dalam konteks ini, pengendalian memiliki dampak pada berbagai aspek stres akademik, termasuk kognitif, afektif atau emosional, perilaku, dan fisiologis. Ketika individu memiliki kontrol diri yang baik, ia akan lebih mampu mengidentifikasi prioritas yang perlu dikerjakan terlebih dahulu dan mengambil langkah yang diperlukan untuk menyelesaikan serta menghadapi masalah yang tengah dihadapinya.

Self organization (organisasi diri) adalah prinsip yang mengatur aktivitas individu untuk mencapai efisiensi dalam kehidupan. Hal ini diartikan individu mampu mengatur aspek-aspek seperti pikiran, energi, waktu, dan lainnya untuk mencapai *self-management* (manajemen diri). Organisasi diri merujuk pada individu yang mampu menentukan prioritas dan fokus pada tugas yang penting dan lebih mendesak daripada terlibat dalam *cyberslacking*. Prinsip ini mencerminkan kemampuan individu untuk mengendalikan aspek-aspek kehidupan mereka sendiri, yang mencakup kondisi kebutuhan individu sendiri.

Pengendalian diri atau sering dikenal *self control* merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk secara sadar mengendalikan dirinya sendiri. Sehingga tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain. Individu yang berada dalam tekanan sangat memerlukan dukungan dan pengawasan eksternal, kurangnya dukungan sosial atau pengawasan yang didapat individu dapat meningkatkan resiko individu melakukan *cyberslacking*.

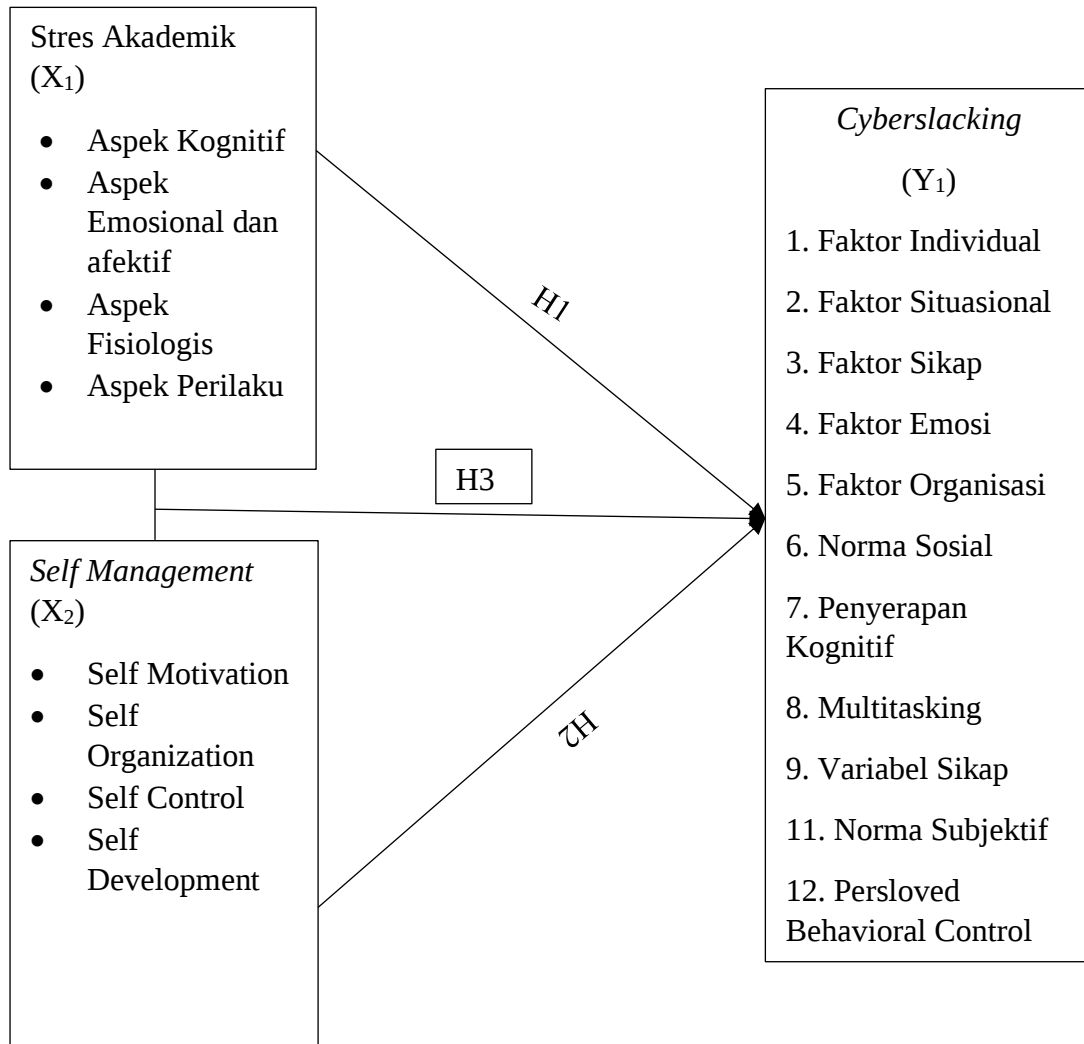
Self development atau sering disebut sebagai pengembangan diri diartikan sebagai suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri pada individu untuk mengembangkan sebuah potensi. Perkembangan teknologi dan perubahan dalam lingkungan online dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengelola diri dan menghindari perilaku *cyberslacking*. Individu yang sudah dapat mengontrol dan memiliki perencanaan akan memiliki kemampuan untuk merencanakan tugas tugas akademik dan melakukan kontroling tugas kemudian akan menentukan skala prioritas yang akan memudahkan individu dalam menjalani aktivitas. Tentunya karena controlling ini individu akan cenderung kurang memperhatikan hal yang tidak penting seperti bersantai dengan menghabiskan waktu berselancar di media sosial. Dengan begitu pengembangan diri individu dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimiliki individu.

Pernyataan diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhartini (2022:70-75) menurut penelitian tersebut *self management* berpengaruh negatif terhadap terjadinya perilaku *cyberslacking*. Hal ini karena individu dengan *self management* yang baik cenderung memiliki resiko stres yang lebih rendah dan menjadikan minimnya melakukan *cyberslacking*. Penelitian ini juga di dukung dengan penelitian yang dilakukan Anggraeni (2020:288) terdapat pengaruh pada strategi *self management* dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan game *online* yang dialami siswa. Hasil yang mnunjukkan bahwa strategi *self management* dalam konseling kelompok digunakan oleh guru untuk mengurangi sikap kecanduan ponsel.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan jika stres akademik dapat membuat individu melakukan perilaku *cyberslacking*. Individu dengan tingkat stres yang tinggi berpotensi melakukan *cyberslacking* karena sebagai bentuk *coping* stres yang dilakukan. Kemudian individu yang memiliki *self management* yang kuat cenderung tidak mudah mengalami stres dan memiliki potensi yang kecil untuk melakukan *cyberslacking*. Individu yang memiliki tingkat *self management* yang tinggi akan lebih percaya diri dalam menginterpretasikan keadaan, mampu menerima resiko yang akan terjadi atas keputusan yang diambil, dan mampu mengetahui prioritas tugas yang harus diselesaikan.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Pengaruh Stres Akademik dan *Self Management* terhadap Perilaku *Cyberslacking*



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara dalam bentuk pernyataan yang didasarkan pada teori yang relevan namun belum didasarkan pada fakta-fakta empiris melalui penelitian yang dilakukan di lapangan atau pengumpulan data (Sugiyono, 2010). Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori di atas maka Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁ : Adanya pengaruh stres akademik terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.

H₂ : Adanya pengaruh *self management* terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.

H₃ : Adanya pengaruh stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif yang mana proses analisis data yang digunakan merupakan angka atau numerik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kausalitas di mana penelitian ini merujuk pada metode menghubungkan antara dua variabel yang bertujuan untuk menentukan hubungan sebab-akibat (Badri, 2022 :1068). Pendekatan kuantitatif adalah proses yang berupa data-data dalam bentuk angka (*numerik*) dan di proses menggunakan statistika. Rangkaian kegiatan ilmiah yang diperlukan untuk mencapai tujuan dalam sebuah penelitian yaitu untuk mengetahui jawaban dari permasalahan dalam penelitian tersebut. Metode penelitian merupakan proses kegiatan pengumpulan data, analisis data kemudian menginterpretasikan data yang sudah diperoleh untuk kepentingan penelitian (Sugiyono, 2019:2).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1) Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019: 20) Variabel adalah suatu objek yang memiliki variasi tertentu dan sudah ditetapkan sebagai bahan untuk dipelajari atau diteliti kemudian menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen atau variabel bebas (X) dan Variabel dependen atau variabel yang terikat (Y).

a. Variabel Independen (X)

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi adanya variabel dependen. Variabel independen sering kali disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, *antecedent*, atau variabel bebas (Sugiyono, 2010: 4). Dalam penelitian ini variabel independen adalah stres akademik (X1) dan *self management* (X2).

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen dikenal sebagai variabel kriteria, output, terikat, dan konsekuensi. Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau muncul karena akibat adanya variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *cyberslacking* (Y).

2) Definisi Operasional

a. *Cyberslacking*

Cyberslacking merujuk pada tindakan yang dilakukan oleh siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan internet untuk aktivitas yang tidak terkait dengan proses pembelajaran. Aktivitas yang dimaksud yaitu *chatting* (bertukar pesan), mengunjungi situs belanja *online (shopping)*, berinteraksi di media sosial, membaca berita terkini atau bermain *game*. Dalam penelitian ini, *cyberslacking* diukur dengan menggunakan skala *cyberslacking* yang dirancang oleh penulis berdasarkan aspek yang dijabarkan oleh Akbulut (dalam Simanjuntak, 2019:56) yaitu *sharing, shopping, real time updating, accessing online content dan gaming/gambling*. Semakin tinggi skor pada variabel *cyberslacking* yang diperoleh maka potensi melakukan *cyberslacking*nya tinggi. Sebaliknya jika individu memperoleh skor pada variabel *cyberslacking* rendah maka individu tersebut berpotensi rendah melakukan *cyberslacking*.

b. Stres Akademik

Stres akademik merujuk pada ketidaksesuaian antara kemampuan individu dan tuntutan yang dihadapi oleh individu dalam konteks akademik. Hal ini mengakibatkan individu merasa tertekan atau terancam, baik dari segi kognitif, emosional atau afektif oleh Busari (2018:165-179). Pada penelitian ini jika individu memperoleh skor yang tinggi pada variabel stres akademik maka individu memiliki potensi stres akademik yang tinggi. Sebaliknya jika individu memperoleh skor yang rendah pada variabel stres akademik maka individu memiliki potensi stres akademik yang lebih rendah.

c. *Self Management*

Self management adalah kemampuan individu untuk berubah menjadi lebih baik dengan menggunakan usaha atau motivasi yang muncul dalam diri individu. Aspek-aspek yang terdapat dalam *self management* adalah *self motivation, self organization, self control, self development*. Skala dalam penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Gie (2000). Pada penelitian ini jika individu memperoleh skor yang tinggi pada variabel *self management* maka individu tersebut memiliki manajemen diri yang baik. Sebaliknya apabila individu memperoleh skor yang rendah pada variabel *self management* maka individu tersebut memiliki manajemen diri yang kurang baik.

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini berlokasi di SMA Negeri 3 Cilacap yang berada di Jalan Kalimantan Nomor 14, Karangbadar Kidul, Gunung Simping, Kecamatan Cilacap Tengah, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah. SMA Negeri 3 Cilacap.

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan Juni - Juli tahun 2024.

D. Populasi, Sampel, Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi merupakan wilayah yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kriteria tertentu sesuai dengan yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian diambil kesimpulan. Maka dari itu populasi bukan hanya manusia melainkan benda alam atau objek yang lain (Sugiyono, 2010). Populasi penelitian ini menggunakan target population atau populasi yang sudah di targetkan dan sesuai dan menarik yakni siswa kelas 12 jurusan IPS SMA Negeri 3 Cilacap yang berjumlah 123 yang terdiri dari kelas 12 F 4, 5, 7 dan 12 F 11. Berikut adalah tabel jumlah siswa kelas 12 yang terbagi menjadi 3 kelas dengan jumlah yang berbeda-beda.

Tabel 3.1

Jumlah Siswa Kelas 12

No.	Kelas	Jumlah mahasiswa
1.	Kelas F 4	33
2.	Kelas F 5	29
3.	Kelas F 7	29
4.	Kelas F 11	32
Total		123

b. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki populasi Sugiyono (2013:81). Penelitian ini menetapkan semua populasi untuk dijadikan sebagai sampel penelitian, jumlah sampel penelitian yang akan digunakan adalah 123 siswa.

Teknik sampling ialah metode yang akan digunakan dalam pengambilan sampel, terdapat berbagai macam sampling yang dipergunakan dalam penelitian (Siyoto dan Sodik, 2015: 68). Pada penelitian ini metode yang akan digunakan ialah sampel jenuh yang merupakan teknik penentuan sampel di mana semua anggota populasi dapat menjadi sampel. Sehingga sampel jenuh masuk ke dalam teknik sampel *non- probabilitas*. *Non –*

probabilitas sampling adalah teknik sampling menggunakan sampel pilihan berdasarkan subjektivitas peneliti dan tidak acak (Sugiyono, 2010).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan skala penelitian. Skala merupakan sebuah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel atau perilaku dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan hasil akhir berupa skor (Saifuddin, 2020:21). Skala pada penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* adalah sebuah alat ukur yang digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat, dan perilaku individu. sistematika yang digunakan yaitu variabel yang akan di ukur akan dijadikan sebagai indikator variabel kemudian akan dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrumen berupa pernyataan. Jawaban yang diberikan pada skala *likert* memiliki gradasi yang sangat positif sampai negatif (Sugiyono, 2014:133).

Tabel 3.2
Rentang Pengukuran Sikap

		Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	SS	4	1
Sesuai	S	3	2
Tidak Sesuai	TS	2	3
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	4

a. Skala *Cyberslacking*

Skala *cyberslacking* yang digunakan dalam penelitian ini mengambil pada aspek yang dikemukakan oleh Akbulut (dalam Simanjuntak, 2019:56) yaitu, *sharing, shopping, real time updating, accessing online content dan gaming/gambling*. Alasan penggunaan aspek ini merupakan aspek ini mudah di pahami oleh siswa. Jumlah dan penyusun aitem juga direncanakan untuk skala *cyberslacking* terdapat pada tabel *blue print* berikut :

Tabel 3.3 *Blue-Print* Skala Cyberslacking

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Sharing</i>	Melihat postingan orang lain.	1, 21	11, 31	8
	Memberi komentar pada postingan orang lain.	2, 22	12, 32	
<i>Shopping</i>	Mencari atau melihat barang di website belanja online.	3, 23	13, 33	8
	Melakukan pembayaran online di website belanja online.	4, 24	14, 34	
<i>Real time updating</i>	Membagikan informasi ke orang lain.	5, 25	15, 35	8
	Mengetahui dan memberikan komentar pada sesuatu yang sedang dibicarakan.	6, 26	16, 36	
<i>Accessing online content</i>	Mengakses online konten favorit.	7, 27	17, 37	8
	Melakukan <i>updating</i> aplikasi.	8, 28	18, 38	
<i>Gaming/ gambling</i>	Bermain game online	9, 29	19, 39	8
	Melakukan taruhan yang menggunakan internet	10, 30	20, 40	
Jumlah				40

b. Stres Akademik

Skala Stres Akademik mengarah pada aspek-aspek yang di sampaikan oleh Busari (2014:599) yaitu aspek kognitif, aspek emosional atau afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku.

Tabel 3.4 Blue Print Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kognitif	Individu kesulitan berkonsentrasi dan mengingat.	1, 9	17, 24	8
	Individu memiliki pemikiran yang negatif.	6, 10	21, 26	
Emosional atau Afektif	Individu menjadi lebih sensitif.	3, 12	18, 25	8
	Individu merasakan perasaan yang tidak nyaman.	7, 11	30, 23	
Fisiologis	Individu merasa pusing, dan merasakan migrain	4, 13	19, 27	8
	Individu merasakan sakit perut dan mual.	8, 16	31, 22	
Perilaku	Individu menghindari orang lain	5, 14	28, 32	8
	Individu cenderung menyalahkan orang lain	2, 15	20, 29	
Jumlah				32

c. Skala *Self Management*

Skala *self management* pada penelitian ini mengambil pada aspek yang dikemukakan oleh Gie (2000) yaitu *self motivation*, *self organization*, *self control*, *self development*. Jumlah dan penyusunan aitem direncanakan untuk skala *self management* dijelaskan dalam tabel blue print berikut :

Tabel 3.5 Blue Print Skala Self Management

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self motivation</i>	Individu memiliki dorongan dalam mencapai tujuan.	1, 9	17, 25	8
	Individu memiliki keyakinan dalam mencapai tujuan.	2, 10	18, 26	
<i>Self organization</i>	Kemampuan individu untuk merencanakan sesuatu.	3, 11	19, 27	8
	Individu mampu mengatur waktu dan memprioritaskan tugas.	4, 12	20, 28	
<i>Self control</i>	Individu mampu mengendalikan perilaku dan emosi yang merugikan.	5, 13	21, 29	8
	Individu mampu mempertahankan konsistensi dalam berperilaku.	6, 14	22, 30	
<i>Self development</i>	Kemampuan individu untuk belajar dari peristiwa yang sudah terjadi.	7, 15	23, 31	8
	Individu mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.	8, 16	24, 32	
Jumlah				32

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah instrumen yang mengukur ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsinya. Alat ukur yang valid menandakan alat ukur yang digunakan untuk penelitian akan mendapatkan data yang dianggap valid. Instrumen digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur disebut sebagai validitas (Sugiyono, 2010). Validitas isi adalah uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini. Validitas isi menunjukkan bahwa sekelompok aitem adalah skala psikologi dapat mengukur sesuatu dan

akurat. Validitas isi merujuk pada sejauh mana aitem-aitem dalam psikologi dapat mengukur atribut yang akan diukur (Saifuddin, 2020: 158).

Perhitungan validitas menggunakan bantuan *expert judgement*. Menurut Sugiyono (2010: 197) validitas isi dapat dilakukan dengan meminta *expert judgement* untuk mengoreksi dalam lingkup universitas untuk menilai validitas instrumen, sehingga aitem-aitem penelitian dalam ranah universitas akan diarahkan serta dinilai oleh *expert judgement*. *Expert judgement* akan mengoreksi aitem apakah aitem tersebut sudah sesuai.

2. Daya Beda Aitem

Daya beda aitem di gunakan untuk mengetahui sejauh mana aitem dapat memetakan atau membedakan individu yang mempunyai atau tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2020: 80).

Aitem dengan daya beda tinggi yaitu aitem yang dapat membedakan mana individu yang memiliki performansi dan mana individu yang tidak memiliki performansi. Dengan kata lain instrumen penelitian akan semakin baik apabila memiliki daya beda aitem yang tinggi.

Dalam penelitian ini pengujian daya beda aitem menggunakan uji yang bernama *corrected item- total correlation* dengan SPSS. Untuk mengetahui apakah aitem memuaskan atau harus digugurkan dapat dilihat pada kriteria penilaian aitem berdasarkan koefisien korelasi aitem-total. Kriteria pemilihan aitem berdasarkan koefisien korelasi aitem-total dapat menggunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$ jika jumlah aitem yang dispesifikasikan dalam rencana untuk dijadikan skala lebih besar dari jumlah aitem yang dispesifikasikan. Sebaliknya, jika jumlah aitem yang lolos ternyata kurang dari jumlah aitem yang diinginkan, maka batas kriteria aitem dapat diturunkan menjadi $r_{ix} \geq 0,25$ sehingga jumlah aitem yang lolos diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2022 :86).

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi sebuah instrumen psikologis untuk mengukur suatu objek yang sama. Terlepas dari itu, reliabilitas digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2010: 348). Dalam pengumpulan data digunakan instrumen yang valid dan reliabel sehingga diharapkan hasil dari penelitian dapat sesuai. Syarat untuk mendapatkan hasil yang valid dan reliabel, instrumen tes yang digunakan juga harus valid dan reliabel (Sugiyono, 2010: 348).

Reliabilitas adalah syarat untuk menguji validitas instrumen; instrumen yang tidak reliabel belum tentu valid. Perhitungan reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS, termasuk teknik *alpha cronbach*, yang merupakan pengujian reliabilitas untuk jenis data interval atau essay (Sugiyono, 2010). Rumus koefisien reliabilitas *alfa cronbach* :

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{S_t^2} \right\}$$

Keterangan:

r_i = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pernyataan atau soal

$\sum s_i^2$ = jumlah varian butir atau kuadrat kesalahan

S_t^2 = varian total

Tabel 3.6 Batasan Reliabilitas Alfa cronbach

Hasil reliabilitas	Batasan <i>Alfa Cronbach</i>
<0,06	Tidak dapat diterima
0,06 – 0,65	Diterima namun kurang memuaskan
0,65 – 0,70	Dapat diterima minimal
0,70 – 0,80	Dapat diterima
0,80 – 0,90	Sangat baik
>0,90	Sebaiknya susunan skala dipersingkat/diperpendek

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui sebuah data variabel (independen dan dependen), apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal ataukah tidak. Distribusi dikatakan normal ketika mean, median, dan modus berada pada distribusi simetris pusat (Nuryadi dkk, 2017). Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS dengan menggunakan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov*. *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menguji normalitas model regresi (Ghozali, 2013:160) (dalam Shakirani dan Ghozali, 2021).

Terdapat dua batasan dalam mengambil keputusan saat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* (Nuryadi dkk, 2017: 83) Nilai signifikan atau nilai *probabilitas* < 0,05 maka distribusi dinyatakan tidak normal. Sedangkan jika nilai signifikan atau *probabilitas* > 0,05 maka distribusi dinyatakan normal.

b) Uji Linearitas

Uji *linearitas* adalah uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen, bahwa keduanya memiliki sifat *linear* atau tidak.

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323) berpendapat bahwa kriteria yang berlaku dalam sigidikasi *linearity* adalah $<0,05$ maka dinyatakan terdapat hubungan yang *linear*. Dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS melalui tes yang disebut *Test of Linearity*.

c) Uji Multikolineritas

Uji *multikolineritas* merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel bebas (*independen*) yang dilihat menggunakan VIF (*Variance Inflacion Factor*). Menurut Ghazali (2021: 105) uji *multikolineritas* dapat digunakan ketika hasil dari *tolerance* $>0,10$ dan nilai dari VIF $<0,10$.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah jenis uji pengambilan keputusan yang didasarkan pada sampel dan analisis data. Hipotesis ini adalah asumsi sementara yang berlaku untuk kasus variabel yang sudah ditetapkan. Hipotesis menurut Sugiyono (2010:188) mengungkapkan bahwa hipotesis merupakan sebuah jawaban yang bersifat sementara dari rumusan masalah berdasarkan teori-teori yang sudah relevan. Pada penelitian ini analisis regresi linier berganda menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

Analisis regresi linier berganda adalah cara yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dan arah hubungan dari variabel-variabel penelitian yang digunakan. Pada studi ini menggunakan dua variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*). Dalam analisis ini akan menghasilkan pengaruh antara variabel-variabel yang digunakan, apakah terdapat hubungan yang bersifat positif ataupun negatif. Menurut Sugiyono (2010: 188) regresi linear berganda digunakan untuk memprediksi naik turunnya variabel terikat (*dependen*).

a) Pengaruh Parsial

Menurut Shakirani dan Ghazali (2021:160) berpendapat bahwa jika nilai signifikan $<0,05$. Kriteria uji hipotesis adalah bahwa hipotesis ditolak jika H_1 dan H_2 menghasilkan nilai $p < 0,05$. maka variabel *independen* (X) secara parsial berpengaruh terhadap variabel *dependen* (Y). Kriteria uji hipotesis yang ditetapkan adalah jika H_1 dan H_2 menghasilkan nilai $p < 0,05$ maka hipotesis ditolak.

b) Pengaruh Simultan

Menurut Shakirani dan Ghazali (2021: 171) nilai variabel *independen* (X) mempengaruhi variabel *dependen* (Y) secara bersamaan jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Hipotesis diterima jika H_3 menghasilkan nilai $p < 0,05$, tetapi ditolak jika nilai $p > 0,05$.

H. Hasil Uji Coba Skala Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Pengujian validitas isi dilakukan oleh peneliti dengan *expert judgement* yakni ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M. Si., Psikolog dengan menguji kelayakan ketika skala penelitian yang digunakan dalam penelitian penelitian ini. ketiga skala penelitian terdiri dari skala *cyberslacking*, stres akademik, *self management*. Pada setiap skala akan melalui uji oleh *expert judgement* yang akan menguji kelayakan aitem penelitian. Hasil pengujian validitas tersebut akan menghasilkan penelitian yang tidak layak atau aitem yang gugur dan aitem yang layak untuk melakukan pengukuran variabel-variabel penelitian di populasi. Aitem yang tidak layak akan dihapuskan dan diperbaiki oleh peneliti kemudian akan diujikan kembali validitas aitem oleh *expert judgement*. Masukan yang diberikan oleh *expert judgement* terkait dengan kesesuaian aitem penelitian dengan indikator yang terdapat pada aspek-aspek di setiap variabelnya. Setiap aitem dalam variabel penelitian yang sudah dilakukan uji validitas isi menghasilkan jumlah aitem yang berjumlah masing-masing variabel yakni 29, 24, 24.

2. Hasil Uji Daya Deskriminasi Item

a. Skala *Cyberslacking*

Skala *cyberslacking* berisikan 40 aitem. Subjek dalam uji coba yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa 12 F SMA Negeri 3 Cilacap sebanyak 32 siswa. Berdasarkan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dapat diketahui bahwa aitem valid pada penelitian ini terdapat 29 aitem serta aitem gugur sebanyak 11 aitem. Aitem skala ini dikatakan gugur apabila nilai *Corrected Item-Total Correlation* $< 0,3$. Sehingga dapat diketahui aitem gugur pada skala terdapat pada nomor 9, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 1, 37, 38, dan 39. Berdasarkan penjelasan di atas, *blueprint* sesudah uji coba skala *cyberslacking* terdapat pada tabel 3.7.

Tabel 3.7

Blueprint Skala *Cyberslacking* Sesudah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Sharing	Melihat postingan orang lain.	1, 21	11*, 31*	4
	Memberi komentar pada postingan orang lain.	2, 22	12, 32	4
Shopping	Mencari atau melihat barang di website belanja online.	3, 23	13, 33	4
	Melakukan pembayaran online di website belanja online.	4, 24	14*, 34	4
Real time updating	Membagikan informasi ke orang lain.	5, 25	15, 35	4
	Mengetahui dan memberikan komentar pada sesuatu yang sedang dibicarakan.	6, 26	16, 36	4
Accessing online content	Mengakses online konten favorit.	7, 27	17*, 37*	4
	Melakukan <i>updating</i> aplikasi.	8, 28	18*, 38*	4
Gaming/gambling	Bermain game online	9*, 29*	19*, 39*	4
	Melakukan taruhan yang menggunakan internet	10, 30	20*, 40	4
Jumlah				40

Keterangan:

*adalah tanda aitem penelitian yang gugur

Tabel 3.8

Blueprint Setelah Penomoran Ulang

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Sharing	1, 2, 14, 15	10, 24	6
Shopping	3, 4, 16, 17	11, 25, 26	7
Real Time Updating	5, 6, 18, 19	12, 13, 27, 28	8
Accessing Online Content	7, 8, 20, 21		4
Gaming/Gambling	9, 22, 23	29	4
Jumlah	19	10	29

b. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik ini memiliki 32 aitem. Subjek dalam uji coba yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 12 F SMA Negeri 3 Cilacap yang berjumlah 32 siswa. Berdasarkan *Corrected Item-Total Correlation* dapat diketahui bahwa aitem valid pada penelitian ini sebanyak 32 aitem serta aitem gugur berjumlah 10 aitem. Aitem skala ini dikatakan gugur apabila nilai *Corrected Item- Total Correlation* $< 0,3$. Sehingga dapat diketahui bahwa aitem yang gugur pada skala ini terdapat pada nomor 1, 14, 17, 25, 27, 38, 29, 30, 31, dan 32. Berdasarkan penjelasan diatas *blueprint* sesudah di uji coba pada skala stres akademik terdapat pada tabel 3.9.

Tabel 3.9

Blueprint Skala Stres Akademik Sesudah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kognitif	Individu kesulitan berkonsentrasi dan mengingat.	1*, 9	17*, 24	8
	Individu memiliki pemikiran yang negatif.	6, 10	21, 26	
Emosional atau Afektif	Individu menjadi lebih sensitif.	3, 12	18, 25*	8
	Individu merasakan perasaan yang tidak nyaman.	7, 11	30*, 23	
Fisiologis	Individu merasa pusing, dan merasakan migrain	4, 13	19, 27*	8
	Individu merasakan sakit perut dan mual.	8, 16	31, 22	
Perilaku	Individu menghindari orang lain	5*, 14*	28*, 32*	8
	Individu cenderung menyalahkan orang lain	2, 15	20, 29*	
Jumlah				32

Keterangan

*adalah tanda aitem penelitian yang gugur

Tabel 3.10

Blueprint Setelah Penomoran Ulang

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Aspek Kognitif	1, 15, 22	8, 9, 21	6
Aspek Emosional dan Afektif	2, 3, 16, 17	10, 11	6
Aspek Fisiologis	4, 5, 18, 19	12, 13	6
Aspek Perilaku	6, 7, 20	14	4
Jumlah	14	8	22

c. Skala Self Management

Skala *self management* ini memiliki 32 aitem. Subjek dalam uji coba yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 12 F SMA Negeri 3 Cilacap yang berjumlah 32 siswa. Berdasarkan *corrected Item-Total Correlation* dapat diketahui bahwa aitem valid pada penelitian ini sebanyak 32 aitem serta aitem gugur berjumlah 12 aitem. Aitem skala ini dikatakan gugur apabila nilai *Corrected Item- Total Correlation* $< 0,3$. Sehingga dapat diketahui bahwa aitem yang gugur pada skala ini terdapat pada nomor 4, 5, 11, 12, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, dan 32. Berdasarkan penjelasan diatas *blueprint* sesudah diuji coba pada skala *self management* terdapat pada tabel 3.11.

Tabel 3.11

Blueprint Skala Self Management Sesudah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self motivation</i>	Individu memiliki dorongan dalam mencapai tujuan.	1, 9	17, 25	8
	Individu memiliki keyakinan dalam mencapai tujuan.	2, 10	18, 26	
<i>Self organization</i>	Kemampuan individu untuk merencanakan sesuatu.	3, 11	19, 27	8
	Individu mampu mengatur waktu dan memprioritaskan tugas.	4, 12	20, 28	
<i>Self control</i>	Individu mampu mengendalikan perilaku dan emosi yang merugikan.	5, 13	21, 29	8
	Individu mampu mempertahankan konsistensi dalam berperilaku.	6, 14	22, 30	
<i>Self development</i>	Kemampuan individu untuk belajar dari peristiwa yang sudah terjadi.	7, 15	23, 31	8
	Individu mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.	8, 16	24, 32	
Jumlah				32

Keterangan

*adalah tanda aitem yang gugur

Tabel 3.12

Blueprint Setelah Penomoran Ulang

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Self Motivation	1, 2, 14, 15	7, 8, 20	7
Self Organization	3	9, 10	3
Self Control	4, 16, 17	11	4
Self Development	5, 6, 18, 19	12, 13	6
Jumlah	12	8	20

3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian

a. Skala *Cyberslacking*

Uji reliabilitas skala *cyberslacking* ini sebelum aitem gugur memperoleh koefisien sebanyak 0,867. Sedangkan, uji reliabilitas skala *cyberslacking* ini sesudah seleksi aitem memperoleh koefisien sebanyak 0,926. Suatu skala dianggap reliabel jika nilai koefisien *Alpha Cronbach's* $\geq 0,6$. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa skala *cyberslacking* pada penelitian ini reliabel atau dapat dipercaya. Berdasarkan penjelasan diatas, hasil uji reliabilitas skala *cyberslacking* terdapat pada tabel 3.13 dan 3.14.

Tabel 3.13

Reliabilitas Skala *Cyberslacking* Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.867	40

Tabel 3.14

Reliabilitas Skala *Cyberslacking* Sesudah Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.926	29

b. Skala Stres Akademik

Uji reliabilitas skala stres akademik ini sebelum aitem gugur memperoleh koefisien sebanyak 0,861. Sedangkan, uji reliabilitas skala stres akademik ini sesudah seleksi aitem memperoleh koefisien sebanyak 0,902. Suatu skala dianggap reliabel jika nilai koefisien *Alpha Cronbach's* $\geq 0,6$. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa skala stres akademik pada penelitian ini reliabel atau dapat dipercaya. Berdasarkan penjelasan diatas, hasil uji reliabilitas skala stres akademik terdapat pada tabel 3.15 dan 3. 16.

Tabel 3.15

Reliabilitas Skala Stres Akademik Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.861	32

Tabel 3.16

Reliabilitas Skala Stres Akademik Sesudah Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.902	22

c. Skala *Self Management*

Uji reliabilitas skala *self management* ini sebelum aitem gugur memperoleh koefisien sebanyak 0,781. Sedangkan, uji reliabilitas skala *self management* ini sesudah seleksi aitem memperoleh koefisien sebanyak 0,885. Suatu skala dianggap reliabel jika nilai koefisien *Alpha Cronbach's* $\geq 0,6$. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa skala *self management* pada penelitian ini reliabel atau dapat dipercaya. Berdasarkan penjelasan diatas, hasil uji reliabilitas skala stres akademik terdapat pada tabel 3.17 dan 3. 18.

Tabel 3.17

Skala *Self Management* Sebelum Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.781	32

Tabel 3.18
Skala Self Manegement Sesudah Seleksi Aitem

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.885	20

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 Cilacap. Sampel penelitian ini menggunakan siswa SMA Negeri 3 Cilacap sebanyak 123 siswa. Berikut merupakan sebaran subjek pada penelitian ini.

Tabel 4.1

Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	52	42.3	42.3	42.3
	Perempuan	71	57.7	57.7	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel jenis kelamin yang tertera di atas, diketahui bahwa dari 123 subjek terdapat 52 subjek dengan jenis kelamin laki-laki yang mempunyai persentase sebanyak 42,3%, serta subjek yang memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 71 subjek yang mempunyai persentase sebesar 57,7%.

Tabel 4.2

Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 Tahun	10	8.1	8.1	8.1
	16 Tahun	50	40.7	40.7	48.8
	17 Tahun	49	39.8	39.8	88.6
	18 Tahun	10	8.1	8.1	96.7
	19 Tahun	3	2.4	2.4	99.2
	20 Tahun	1	.8	.8	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel usia di atas, diketahui bahwa dari 123 subjek terdapat 10 subjek dengan usia 15 tahun memiliki presentase 8,1%, 50 subjek berusia 16 tahun dengan persentase 40,7%, 49 subjek dengan usia 17 tahun dengan persentase yang dimiliki yaitu 39,8%, 10 subjek memiliki usia 18 tahun dengan persentase 8,1%, 3 subjek dengan usia 19 tahun dengan presentase 2,4%, 1 subjek berusia 20 tahun dengan presentase 0,8%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.3

Hasil Deskriptif Data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	123	25	80	54.50	8.810
<i>Self Management</i>	123	37	78	55.03	6.124
<i>Cyberslacking</i>	123	34	77	54.15	10.274
Valid N (listwise)	123				

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui bahwa hasil uji deskriptif melalui SPSS 26 menjelaskan bahwa *cyberslacking* (Y) menunjukkan nilai minimum sebesar 34, nilai maksimum sebesar 77, nilai rata-rata sebesar 54,15, serta standar deviasi sebesar 8,81. Sementara untuk variabel stres akademik (X1) menunjukkan nilai minimum sebesar 25, nilai maksimum sebesar 80, nilai rata-rata sebesar 54,50 dan nilai standar deviasinya sebesar 10,27. Adapun untuk variabel *self management* menunjukkan nilai minimum sebesar 37, nilai maksimum sebesar 78, nilai rata-rata sebesar 55,03, dan nilai standar deviasinya sebesar 6,12.

Dengan demikian, *cyberslacking* dapat dilakukan kategorisasi dibawah ini:

Tabel 4.4

Kategorisasi *Cyberslacking*

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 43,88$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$43,88 \leq X < 64,42$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 64,42$

KATEGORI CYBERSLACKING

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	22	17.9	17.9	17.9
	2	78	63.4	63.4	81.3
	3	23	18.7	18.7	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategori di atas dapat diketahui jika *cyberslacking* (Y) pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah apabila memiliki skor < 43 sebanyak 22 siswa yang memiliki persentase sebesar 17,9%, kategori sedang apabila memiliki skor sebesar $43,88 \leq X < 64,42$ sebanyak 78 siswa dengan persentase 63,4%. Serta kategori tinggi yang memiliki skor $\geq 62,42$ sebanyak 23 siswa dengan persentase 18,7%.

Tabel 4.5

Kategorisasi Stres Akademik

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 45,69$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$45,69 \leq X < 63,31$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 63,31$

KATEGORI STRES AKADEMIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	17	13.8	13.8	13.8
	2	89	72.4	72.4	86.2
	3	17	13.8	13.8	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Berdasarkan pada tabel kategori di atas diketahui jika stres akademik (X1) pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah apabila memiliki skor di bawah $< 45,69$ sebanyak 17 siswa dengan persentase 13,8%, kategori sedang apabila memiliki skor sebesar $\leq 45,69 < 63,31$ sebanyak 89 siswa dengan persentase 72,4%, kemudian kategori tinggi di mana skor yang diperoleh sebesar lebih dari atau sama dengan 63,31 sebanyak 17 siswa dengan persentase 13,8%.

Tabel 4.6

Kategorisasi Self Management

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 48,91$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$48,91 \leq X < 61,15$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 61,15$

KATEGORI SELF MANAGEMENT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	9.8	9.8	9.8
	Sedang	96	78.0	78.0	87.8
	Tinggi	15	12.2	12.2	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Berdasarkan pada tabel kategori di atas, dapat diketahui jika *self management* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap memiliki 3 kategorisasi yaitu kategori rendah apabila memiliki skor $< 48,91$ sebanyak 12 siswa dengan presentasi 9,8%, kategori sedang apabila skor yang didapat $48,91 < 61,15$ sebanyak 96 siswa dengan

presentase sebesar 78%, serta kategori tinggi apabila memiliki skor $\geq 61,15$ sebanyak 15 siswa dengan presentase 12,2%.

B. Hasil Anaisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui penyebaran data yang terdapat pada populasi penelitian memiliki distribusi normal ataupun tidak normal. Dalam pengujian normalitas dilakukan dengan mempergunakan uji statistik *Kolmogorov smirnov* melalui aplikasi SPSS. Apabila nilai *p-value* lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data penelitian memiliki distribusi normal. Sedangkan, apabila o-value kurang dari 0,05 maka data penelitian tidak mempunyai distribusi yang normal.

Tabel 4.7

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		123
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.96679678
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.061
	Negative	-.037
Test Statistic		.061
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.

Berdasarkan Pengujian normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* yang dapat dilihat dari Tabel 4.8 menghasilkan nilai *Asymp. Sig.*

(2-tailed) pada penelitian ini sebanyak 0,2 lebih besar dari 0,05. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menunjukkan linearitas yang terdapat antar variabel penelitian. Variabel penelitian mampu memiliki hubungan linear jika nilai *p-value (linearity)* kurang 0,05 serta terdapat nilai *sig. Deviation From Linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 4.8

Hasil Uji Linieritas *Cyberslacking* dan Stres Akademik

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Cyberslacking</i> * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	5521.344	38	145.299	1.659	.028
		Linearity	1847.410	1	1847.410	21.094	.000
		Deviation from Linearity	3673.934	37	99.296	1.134	.313
	Within Groups		7356.721	84	87.580		
	Total		12878.065	122			

Berdasarkan uji linearitas pada Tabel 4.8 dapat diketahui nilai *p-value (linearity)* signifikan pada 0,000 kurang dari 0,05 yang memperlihatkan bahwa adanya hubungan antara kedua variabel. Selain itu, pada nilai *deviation from linearity* signifikan dengan angka 0,313 lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat diketahui adanya hubungan linier secara signifikan stres akademik (X1) dan *cyberslacking* (Y).

Tabel 4.9
Hasil Uji Linearitas *Self Management* dan *Cyberslacking*

ANOVA Table			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
<i>Cyberslacking</i> * <i>Self Mangement</i>	Between Groups	(Combined)	2102.445	25	84.098	.757	.784
		Linearity	637.247	1	637.247	5.736	.019
		Deviation from Linearity	1465.198	24	61.050	.550	.953
	Within Groups		10775.620	97	111.089		
	Total		12878.065	122			

Berdasarkan pengujian linieritas pada Tabel 4.10 dapat diketahui nilai dari *p-value (linearity)* signifikan pada nilai 0,000 kurang dari 0,05 yang memperlihatkan bahwa adanya hubungan antara kedua variabel. Selain itu, pada nilai *deviation from linearity* signifikan pada 0,953 yang menunjukan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel.

Tabel 4.10
Hasil Uji Linearitas

No	Variabel	<i>Deviation From Linearity</i>	<i>Linearity</i>	Keterangan
1.	Stres Akademik dan <i>Cyberslacking</i>	0,313	0,000	Linier
2.	<i>Self Management</i> dan <i>Cyberslacking</i>	0,953	0,019	Linier

c. Uji Multikolineritas

Uji ini digunakan dalam melakukan pengujian pada model regresi apakah terdapat hubungan antara variabel independen. Dasar pengambilan keputusan pengujian adalah jika nilai *tolerance value* kurang dari 0,10 ataupun VIF lebih besar dari 10, maka terjadi multikolineritas. Berdasarkan pengujian

multikolinearitas, diketahui bahwa nilai *tolerance* $0,857 > 0,10$ serta VIF $1,167 < 10$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terjadi multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.11

Tabel Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	.857	1.167
	X2	.857	1.167

a. Dependent Variable: Y

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini akan mempergunakan analisis regresi linear berganda melalui SPSS 26. Analisis tersebut dipergunakan dengan tujuan untuk mengetahui variabel independen terhadap variabel dependen dan memberikan prediksi nilai dari variabel dependen jika nilai variabel independen meningkat ataupun menurun. Hipotesis dalam kajian penulis ialah:

- 1) Terdapat pengaruh stres akademik terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.
- 2) Terdapat pengaruh secara signifikan *self management* terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.
- 3) Terdapat pengaruh antara stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.

Tabel 4.12
Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	30.249	14.547		2.079	.040
X1 (Stres Akademik)	.441	.121	.378	3.628	.000
X2 (Self Management)	-.002	.175	-.001	-.013	.990

a. Dependent Variable: Y (*Cyberslacking*)

Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan bahwa hipotesis pertama diterima. Hal ini menunjukkan pada hasil *p-value* (sig.) stres akademik yaitu $0,000 < 0,01$ yang dianggap terdapat pengaruh signifikan stres akademik terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap. Hasil tabel yang diperoleh oleh peneliti selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Alkalah, (2016:458) yang menjelaskan jika terdapat pengaruh signifikan yang positif dimana jika stres akademik yang dialami mahasiswa semakin tinggi maka semakin tinggi pula *cyberslacking* yang dialami mahasiswa

Selain itu, untuk uji hipotesis kedua bahwa hipotesis kedua ditolak. Hal ini ditunjukkan pada hasil *p-value* (sig.) *self management* yaitu $0,990 > 0,05$ yang dapat diartikan jika tidak terdapat pengaruh signifikan pada munculnya *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap. Hasil hipotesis ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saragih dkk, (2023) hasil yang diperoleh menunjukkan jika self management tidak berpengaruh signifikan pada *cyberslacking*. Hal tersebut terjadi karena adanya faktor dominan lain yang mempengaruhi *cyberslacking* diantaranya adalah faktor lingkungan yang tidak mendukung.

Berdasarkan pada analisis data di atas mampu di konklusikan bahwa persamaan regresi linier berganda pada kajian penulis sebagai berikut:

$$Y = 30,249 + 0,441 X_1 + (-0,02) X_2$$

$$= 30,249 + 0,441 X_1 - 0,02 X_2$$

$$Y (\text{Cyberslacking}) = 30,249 + 0,441 (\text{stres akademik}) - 0,02 (\text{self management})$$

Berlandaskan dengan hasil persamaan regresi tersebut, bisa disimpulkan jika nilai konstanta adalah nilai *cyberslacking* dengan tidak adanya stres akademik dan *self management*. Nilai koefisien regresi stres akademik (X_1) bernilai positif yang memiliki arti jika stres akademik meningkat 1 satuan, maka *cyberslacking* secara rata-rata naik sebesar 0,441. Sedangkan nilai koefisien regresi *self management* (X_2) bernilai negatif yang memiliki arti adanya *self management* sebesar 1 satuan, maka *cyberslacking* akan meningkat sebesar 0,02.

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1847.424	2	923.712	10.049	.000 ^b
Residual	11030.641	120	91.922		
Total	12878.065	122			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X_2 , X_1

Tabel tersebut memperlihatkan *p-value* (sig.) sebesar 0,000 sehingga dapat diartikan jika hipotesis ketiga diterima. Berdasarkan tabel di atas menunjukan bahwa secara simultan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel independen (stres akademik dan *self management*) terhadap variabel dependen (*cyberslacking*) pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.379 ^a	.143	.129	9.588

a. Predictors: (Constant), X_2 , X_1

Berdasarkan Tabel 4.12 diketahui hasil dari signifikansi sebanyak 0,000 ($p < 0,01$) serta nilai F sebanyak 10,049 yang berarti hipotesis simultan diterima.

Hal tersebut diartikan sebagai adanya pengaruh yang sangat signifikan antara stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking*. selain itu, nilai *Adjusted R Square* sebanyak 0,129 memperlihatkan bahwa pengaruh stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking* sebanyak 12,9% sedangkan 87,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya diluar variabel penelitian. Gerow, dkk (2011:2) mengemukakan faktor lain yang mempengaruhi *cyberslacking* yakni, faktor lingkungan, penyerapan kognitif, multitasking.

C. Pembahasan

Penelitian ini berfokus untuk melaksanakan pengujian pada pengaruh stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap. Berdasarkan pada tabel 4.1 menjelaskan dari 123 subjek penelitian terdapat 52 subjek dengan jenis kelamin laki-laki yang mempunyai persentase sebesar 42,3%, serta subjek yang memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 71 subjek dengan persentase sebesar 57,7%.

Berdasarkan data subjek yang diperoleh oleh peneliti pada tabel usia, diketahui bahwa dari 123 subjek terdapat 10 subjek dengan usia 15 tahun memiliki presentase 8,1%, 50 subjek berusia 16 tahun dengan presentase 40,7%, 49 subjek dengan usia 17 tahun dengan presentase yang dimiliki yaitu 39,8%, 10 subjek memiliki usia 18 tahun dengan persentase 8,1%, 3 subjek dengan usia 19 tahun dengan persentase 2,4%, 1 subjek berusia 20 tahun dengan persentase 0,8%.

Hipotesis pertama pada kajian penulis ialah terdapat pengaruh stres akademik terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis yang dilaksanakan menunjukan hasil didapatkan bahwa hipotesis dianggap terdapat pengaruh stres akademik yang sangat signifikan terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap. Hasil ini memperlihatkan jika stres akademik yang dialami siswa SMA Negeri 3 Cilacap secara parsial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *cyberslacking* di SMA Negeri 3 Cilacap. Dapat disimpulkan jika stres akademik bernilai positif yang memiliki arti

jika adanya stres akademik 1 satuan, maka *cyberslacking* akan meningkat sebesar 0,441.

Hasil dalam kajian penulis selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Alkalah (2016:458) yang menjelaskan jika terjadi hubungan positif yang sangat signifikan dimana penelitian yang dilakukan menjelaskan jika arah positif yang dimaksud adalah jika semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula *cyberslacking* yang dialami mahasiswa. Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Grashinta, dkk (2022:184) menjelaskan jika stres akademik secara keseluruhan memiliki peran positif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*, dengan pernyataan diatas dijelaskan jika semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

Penelitian ini menunjukkan hasil yang selaras dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada 135 mahasiswa Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri Salatiga yang melaporkan bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Nuha (2021:86). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Satwika (2022: 89) pada penelitian yang dilakukan pada 129 mahasiswa aktif angkatan 2018 sampai 2021 juga melaporkan jika terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* dalam kategori yang bersifat positif, karena itu pula muncul perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Menurut Barseli, dkk (2017:143) pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka. Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres yang diakibatkan karena ketidaknyamanan saat beradaptasi dengan program sekolah.

Beberapa siswa mengalami stres akademik diakibatkan oleh faktor yaitu tuntutan akademik yang dinilai sangat berat, persaingan tentang nilai, tugas yang diberikan menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Faktor di atas menjadi pemicu siswa untuk berpikir jika siswa tidak dapat melakukan kendali atas apapun. Kemudian siswa dengan tingkat optimis yang rendah biasanya memiliki tingkat

stres yang tinggi. Siswa yang mengalami stres akademik akan mencari cara untuk menyalurkan stres tersebut dalam bentuk tindakan *escaping* atau perilaku *cyberslacking* Yunistya (2023:176). Berdasarkan penjelasan yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan Alkalah (2016:459) *cyberslacking* tentunya memiliki dampak baik secara internal ataupun eksternal bagi individu, dampak yang dapat dirasakan yaitu perhatian yang teralihkan dari aktivitas pembelajaran yang terjadi di dalam kelas, serta kemungkinan individu mengalami kecanduan ponsel. Selain itu, *cyberlsacking* saat di kelas dapat menyebabkan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran menjadi tidak sempurna, dan akan kesulitan untuk melakukan pengulangan materi secara mandiri.

Berdasarkan hasil hipotesis pertama diketahui jika stres akademik bagi siswa biasanya terjadi karena adanya faktor lingkungan sebagai salah satu faktor internal. Kemudian adanya tekanan yang dialami siswa karena ketidaknyamanan dalam beradaptasi akan mempengaruhi *cyberslacking* pada siswa itu sendiri.

Hipotesis kedua pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan *self management* terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil p-value (sig.) *self management* pada *cyberslacking* yaitu $0,990 > 0,05$ yang berarti bahwa hipotesis kedua ditolak. Hasil ini memperlihatkan bahwa *self management* (X_2) secara parsial tidak terdapat pengaruh signifikan pada *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap. Jadi, apabila *self management* bernilai negatif yang mempunyai arti *self management* meningkat 1 satuan maka *cyberslacking* akan menurun sebesar 0,02. Sebaliknya, apabila *self management* siswa menurun maka *cyberslacking* akan meningkat sebesar 0,02.

Hasil hipotesis ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chrisnatalia, dkk (2023) di mana penelitian ini menghasilkan jika dari 157 mahasiswa yang dijadikan sampel, *self management* memiliki pengaruh sebesar 32,2% terhadap *cyberslacking*. *Self management* dengan *cyberslacking* memiliki suatu hubungan. Ketika siswa memiliki *self management* yang baik, siswa cenderung tidak akan melakukan *cyberslacking* karena dianggap kurang perlu.

Menurut Simbolon (2020) menjelaskan jika terdapat pengaruh yang signifikan *self management* dengan individu yang melakukan *cyberslacking*. pengaruh yang dimaksud adalah pengaruh yang dimana jika seorang tersebut memiliki *self management* yang baik ia akan menganggap *cyberslacking* menjadi hal yang tidak di perlukan.

Self management dapat berpengaruh terhadap terjadinya *cyberslacking*, yaitu di mana siswa menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan dengan menggunakan internet namun di luar kebutuhan pembelajaran. Penelitian yang dilakukan Ardini (2017:90) menghasilkan jika *self management* berpengaruh sebesar 45% terhadap *cyberslacking*. *Self management* mencakup tentang penetapan tujuan, pengelolaan waktu, motivasi diri dan mengawasi perilaku sendiri (Gie, 2000). Penelitian yang dilakukan oleh Wollah, dkk (2020:16579) terdapat kontribusi secara signifikan antara *self management* dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa SMA di kota Bukittinggi dengan arah korelasi negatif. Hal ini diartikan sebagai semakin rendah *self management* maka semakin tinggi terjadinya *cyberslacking*. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *self management* maka semakin tinggi perilaku *cyberslacking* yang terjadi pada siswa SMA di kota Bukittinggi.

Berdasarkan hasil hipotesis penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saragih, dkk (2023) menyatakan jika *self management* tidak berpengaruh pada terjadinya *cyberslacking* pada karyawan PT Angkasa Pura. Hal ini dapat dilihat dari uji hasil jika hasil f hitung sebesar $0,51 > 0,05$ yang artinya jika tidak terdapat pengaruh signifikan antara *self management* dengan munculnya perilaku *cyberslacking*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Diaz (2023) yang menyatakan *self control* memiliki pengaruh negatif terhadap *cyberslacking* pernyataan ini dilihat dari nilai sig. sebesar -0,982, tetapi dianggap tidak signifikan karena lebih dari 0,05. Yang artinya *self control* memiliki pengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*. Hal ini dapat terjadi dikarenakan terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi *cyberslacking*.

Alasan *self management* tidak berpengaruh terhadap *cyberslacking* adalah ketika suatu lembaga tidak memiliki pembatasan dalam penggunaan internet, maka faktor yang memiliki pengaruh terhadap *cyberslacking* yaitu faktor dalam diri individu yaitu *self control* (Ozler dan Polat, 2012). *Self management* mencakup *self control* yang dimiliki oleh individu, dalam hal ini dijelaskan jika siswa yang memiliki *self management* yang baik dapat melakukan *cyberslacking* dikarenakan kondisi lingkungan yang mendukung untuk melakukan *cyberslacking*. Siswa yang memiliki *self management* yang baik dapat mengendalikan perilakunya namun jika kondisi yang sebenarnya terjadi adalah lingkungannya dalam hal ini adalah teman-temannya melakukan *cyberslacking* siswa tersebut akan ikut melakukan *cyberslacking*. Hal ini menjelaskan ketidakterpengaruhnya *self management* terhadap *cyberslacking*. Pendapat ini juga diperkuat oleh hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi *self management* menjadi tidak berpengaruh signifikan yaitu lingkungan sosial.

Kemudian lingkungan sosial yang dimaksud adalah lingkungan sosial dimana bentuk hubungan yang terjalin antar individu. Hubungan antar guru dan murid yang kurang baik dapat menyebabkan manajemen diri siswa menurun dan meningkatkan *cyberslacking*. Hal ini digambarkan saat guru yang memiliki respon baik kepada siswanya akan lebih mendapat respon positif juga dari siswanya seperti siswa menjadi rajin mencatat dan mendengarkan penjelasan dari guru. Sebaliknya jika guru tersebut galak, tidak ramah maka respon di berikan siswa menjadi negatif misal siswa yang tidak menyukai guru tersebut cenderung menjadi tidak memperhatikan dan mendengarkan ketika guru yang menjelaskan. Lingkungan sosial yang tidak stabil dapat digambarkan, seperti hubungan yang buruk dengan guru atau teman dalam perspektif negatif seperti dari gaya guru tersebut mengajar, penurunan motivasi dan keterlibatan, lemahnya kontrol diri (Sumanggala dkk, 2021).

Faktor lain yang membuat *cyberslacking* tidak berpengaruh adalah aturan sekolah yang longgar. Aturan sekolah dibuat oleh sekolah merupakan peraturan

yang harus ditaati atau dilaksanakan di sekolah. Di SMA Negeri 3 Cilacap ini terdapat peraturan jika siswa diharuskan mengumpulkan ponsel di depan kelas sebelum pembelajaran berlangsung. Namun pada aplikasinya siswa justru tidak melaksanakan hal tersebut dan menyimpan ponselnya di laci meja. Pendapat ini diperkuat oleh hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di mana masih banyak siswa yang tidak menaati aturan. Kemudian *punishment* atau sanksi yang di berlakukan di sekolah juga berpengaruh terhadap lingkungan sekolah yang stabil. Sanksi yang berlaku jika siswa ketahuan melanggar adalah guru akan menegur siswa tersebut. Teguran yang diberikan guru terhadap siswa hanya berlaku 3 kali kemudian guru akan menindak lanjuti kepada bagian BK sebagai bentuk tindak lanjut.

Pada kenyataannya keadaan tersebut menjadi hal yang wajar karena saat siswa ketahuan melanggar aturan dan melakukan *cyberslacking* BK hanya memberi poin yang di mana poin tersebut jika sudah terkumpul dan belum mencapai batas maksimal kemudian siswa tersebut naik kelas maka poin itu hangus dan kembali netral. Tidak stabilnya lingkungan sosialnya menyebabkan individu mengalihkan perhatian dari tujuan pengembangan diri untuk mencapai tujuan Sumanggala dkk, (2021:153).

Tinggi rendahnya *self management* yang dimiliki individu bisa menunjukkan kemampuan dalam mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Sedangkan beberapa siswa yang memiliki *self management* yang baik cenderung melakukan *cyberslacking*. Pendapat ini kemudian di perkuat dengan teori behavioristik yang dikemukakan oleh Albert Bandura dalam Maulana Maslahul Adi (2020) mengemukakan jika lingkungan dianggap sebagai faktor utama yang membentuk perilaku. Individu dianggap sebagai penerima pasif dari stimulus lingkungan. Lingkungan dalam hal ini Aturan sekolah yang tidak memberikan efek jera pada siswanya membuat siswa tersebut tidak memiliki pengaruh dan menganggap wajar hal tersebut. Individu yang memiliki *self management* yang baik dan memiliki motivasi yang tinggi dalam mencapai

tujuannya, namun aturan eksternal bertentangan dengan nilai atau keyakinan pribadi maka orang tersebut mungkin tidak disiplin dalam mengikutinya.

Konformitas merupakan konsep dalam psikologi sosial menjelaskan bagaimana individu mengubah sikap, perilaku, atau keyakinan mereka sesuai dengan norma sosial atau perilaku kelompok (Baron dan Byrne, 2003). Konformitas adalah jenis pengaruh sosial dimana individu mengubah sikap dan tingkah laku mereka sesuai dengan norma yang ada dalam kelompok tersebut. Hal ini digambarkan jika siswa yang memiliki *self management* baik individu tidak akan melakukan *cyberslacking*. Namun berbagai faktor yang mempengaruhi konformitas dapat dilihat dari sikap individu dalam konteks sosial. Hal ini digambarkan dengan individu yang memiliki *self management* yang baik tetapi lingkungannya mendukung untuk individu tersebut melakukan *cyberslacking*. Seperti halnya siswa tersebut memiliki *self management* yang baik namun di dalam kelas teman-temannya justru tetap bermain ponsel saat pembelajaran berlangsung. Siswa menganggap hal tersebut adalah hal yang wajar dan guru pun tidak menegur siswa tersebut. Siswa juga berada pada situasi di mana jika ia tidak ikut teman melakukan *cyberslacking* maka ia akan merasa tertinggal siswa akan merasa tertinggal.

Dapat diambil kesimpulan bahwa hasil hipotesis yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan *self management* tidak berpengaruh signifikan pada *cyberslacking*. Namun dalam kasus tertentu faktor-faktor lain mungkin lebih dominan dalam mempengaruhi *cyberslacking* diantaranya lingkungan sekolah yang tidak mendukung. Lingkungan sekolah yang tidak mendukung dapat terjadi karena hubungan siswa dan guru yang kurang baik, kemudian faktor lainnya adalah kurangnya penegakan pada peraturan sekolah dan tidak adanya punishment bagi pelanggar. Kemudian juga terdapat faktor konformitas yang dialami siswa di mana siswa mengalami interaksi dalam kelompok. Siswa yang memiliki *self management* yang baik tetapi lingkungannya mendukung untuk melakukan *cyberslacking* maka siswa tersebut akan mengikuti kelompoknya karena dianggap benar.

Kemudian hal ini juga diketahui karena munculnya gejala-gejala stres akademik yang terlihat pada siswa. Stres akademik salah satu pendorong siswa untuk melakukan *cyberslacking* meskipun siswa memiliki *self management* yang baik (Alkalah, 2016). Kemudian terdapat faktor lain seperti siswa yang kecanduan menggunakan internet atau media sosial juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *cyberslacking*, yang dalam hal ini tidak mungkin sepenuhnya dikendalikan oleh *self management* saja (Simangunsong & Sawitri, 2018).

Hipotesis ketiga pada kajian penulis ialah adanya pengaruh stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking* pada SMA Negeri 3 Cilacap. berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga memperlihatkan bahwa nilai signifikan stres akademik dan *self management* sebanyak 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis ketiga diterima. Hasil ini menjelaskan jika terdapat pengaruh signifikan secara simultan stres akademik dan *self management* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.

Berdasarkan analisis data mampu dikonklusikan bahwa persamaan garis linier berganda dalam kajian penulis adalah $Y \text{ (Cyberslacking)} = 30,249 + 0,441 \text{ (stres akademik)} - 0,02 \text{ (self management)}$. Nilai konstanta 88,012 adalah nilai *cyberslacking* dengan tidak adanya stres akademik dengan *self management*. Nilai koefisien regresi stres akademik (X_1) bernilai positif yang memiliki arti jika stres akademik meningkat 1 satuan, maka *cyberslacking* secara rata-rata naik sebesar 0,441. Sedangkan nilai koefisien regresi *self management* (X_2) bernilai negatif yang memiliki arti jika *self management* menurun sebesar 1 satuan, maka *cyberslacking* akan meningkat sebesar 0,02. Dengan demikian, semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa dan maka semakin tinggi juga *cyberslacking* yang terjadi dan semakin tinggi *self management* siswa maka akan semakin rendah *cyberslacking* terjadi. Begitupun sebaliknya jika stres akademik yang dialami siswa rendah maka semakin rendah pula *cyberslacking* yang terjadi dan semakin rendah *self management* maka semakin tinggi pula terjadinya *cyberslacking*.

Disamping itu, melalui uji regresi dapat dilihat memperlihatkan bahwa pengaruh stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking* sebanyak 12,9%

sedangkan 87,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya diluar variabel penelitian. Gerow, dkk (2011:2) mengemukakan faktor lain yang mempengaruhi *cyberslacking* yakni, norma sosial, penyerapan kognitif, multitasking. Sedangkan menurut Akgün (2019) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *cyberslacking* diantaranya adalah faktor sikap, faktor emosi yang dimiliki oleh individu, faktor sosial individu itu sendiri dapat mempengaruhi terjadinya *cyberslacking*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2020) yang mengungkapkan jika *self management* mempengaruhi terjadinya *cyberslacking* pada siswa. Jika mahasiswa mengalami stres akademik maka ia akan mengalihkannya pada perilaku *cyberslacking* namun hal itu dapat di kendalikan dengan adanya *self control* dan *self management* yang baik sebagai bentuk pengendalian diri. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasir, dkk (2023) terdapat kontribusi dari stres akademik pada terjadinya *cyberslacking*. stres akademik sering dikaitkan dengan terjadinya perilaku *cyberslacking* dan kemudian akan di hubungkan dengan proses pengendalian diri yang dilakukan untuk mengurangi atau mencegah terjadinya perilaku *cyberslacking* Nuha (2021).

Pada aspek-aspek stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking*. Salah satu aspek stres akademik yaitu aspek perilaku (behavior) menjadi salah satu aspek yang mempengaruhi *cyberslacking* terjadi pada siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat yang di kemukakan oleh Barseli, dkk (2017) yang menjelaskan jika *cyberslacking* terjadi di keadaan dimana individu mengalami situasi mengancam dan di bawah tekanan. Individu mulai menghindari interaksi dengan orang di sekitarnya dan mmenjadi lebih sensitif. Kemudian pendapat ini diperkuat dengan aspek dari Sun (2011: 534) yang menjelaskan jika beban kerja menjadi salah satu aspek stres akademik mempengaruhi individu menjadi merasa stres karena kemampuan yang dimiliki tidak sesuai dengan kemampuan yang di milikinya.

Berdasarkan hipotesis ketiga dapat diketahui bahwa *cyberslacking* dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mampu memberikan pengaruh yakni stres akademik dan *self management*. Stres akademik yang tinggi pada siswa dapat berpengaruh pada

cyberslacking pada siswa akan meningkat Siregar dan Putri (2020). Namun jika siswa tersebut memiliki *self management* yang baik maka *cyberslacking* yang dialami siswa akan menurun Anggraeni (2020). Stres akademik yang tinggi lebih akan membuat *cyberslacking* yang tinggi juga meningkat. Dijelaskan jika *cyberslacking* merupakan bentuk perilaku negatif yang muncul ketika siswa mengalami keadaan atau situasi yang tidak nyaman.

Dalam penelitian ini kategori sedang dalam stres akademik yakni 89 siswa. Hal ini dapat disebabkan karena tidak dapat mengendalikan diri, mengatur waktu dan tidak bijaknya siswa dalam menggunakan fasilitas internet sekolah. Sedangkan pada variabel *self management* dapat terlihat bahwa siswa dengan kategori sedang tergolong banyak sebanyak 96 siswa. Hal ini terjadi karena kurangnya siswa yang memiliki *self management* yang baik.

Penelitian ini terdapat kelebihan yang dapat menimbulkan pembaruan penelitian. Penelitian ini menjelaskan jika *self management* tidak berpengaruh pada *cyberslacking* di mana hal ini menjadi hal yang baru. Penelitian ini menemukan beberapa temuan dimana ternyata faktor lingkungan dapat membuat *self management* menjadi tidak berpengaruh terhadap *cyberslacking*. Penelitian ini menjelaskan jika *self control* sebagai bagian dari *self management* menjadi pertimbangan untuk individu tersebut melakukan *cyberslacking*. *Self control* dapat menyebabkan siswa menjadi dapat mengendalikan diri mereka dan meningkatkan kualitas diri mereka menjadi lebih baik atau malah sebaliknya jika *self control* dipengaruhi oleh lingkungan. Kemudian *self organization* dapat membuat siswa dapat lebih terorganisir dan teratur dapat menentukan skala prioritas. Siswa yang memiliki *self control* dan *self organization* yang kurang baik merasa kurang mampu dalam menghadapi tekanan dan mudah pesimis. Hal ini dapat berdampak negatif pada kualitas hidup siswa itu sendiri.

Dalam penelitian ini menemukan adanya tantangan pada peningkatan *self management* siswa yang rendah pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap. pada variabel *self management* berkategori rendah sebanyak 12 orang. Hal ini dapat disebabkan oleh siswa yang cenderung merasa terbebani dan kurang nyaman dalam beradaptasi

membuat tingkat *self management* menjadi kurang baik. Pada variabel stres akademik kategori rendah sebanyak 17 siswa. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor lingkungan, emosi dan beban kerja yang di berikan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Pada variabel *cyberslacking* pada kategorisasi rendah sebanyak 22 siswa dimana siswa tersebut memungkinkan kurang aktif dalam penggunaan ponsel di sekolah. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti siswa yang aktif berkegiatan di luar kelas, siswa yang memilih untuk bermain dengan teman sebanganya dan lain sebagainya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.
2. Kemudian diketahui jika tidak adanya pengaruh yang signifikan *self management* dengan *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap. Dapat diambil kesimpulan bahwa hasil hipotesis yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan *self management* tidak berpengaruh signifikan terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan stres akademik dan *self management* terhadap *cyberslacking* pada siswa SMA Negeri 3 Cilacap dan menyatakan jika hipotesis ketiga diterima.

B. Saran

1. Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberikan manfaat penting bagi para orang tua siswa mengenai pemahaman mendalam tentang *cyberslacking* yang merupakan fenomena baru. Penelitian ini dapat menjadi strategi pendukung bagi orang tua agar anaknya dapat mengatur kebiasaan *cyberslacking*. Penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan tentang keseimbangan antara akademik dan kesehatan mental untuk mengurangi perilaku negatif. Secara keseluruhan diharapkan dapat membantu para orang tua untuk lebih memahami emosi yang dialami anak mereka dalam konteks pendidikan.

2. Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai identifikasi penyebab *cyberslacking*, sehingga dapat mengembangkan pengajaran yang lebih efektif pada siswa dan menciptakan lingkungan kelas yang sehat. Penelitian ini juga

diharapkan dapat menjadi pencegah dan intervensi diri guna meningkatkan kualitas pengajaran.

3. Bagi Siswa

Penelitian ini memberikan masukan pada siswa terkait dengan *self management* yang harus ditingkatkan agar *cyberslacking* tidak mengalami kenaikan. Selain itu penelitian ini memberikan wawasan tentang *self management* bagi siswa agar dapat membantu siswa untuk mengatur dan mengendalikan diri agar mampu mengelola stres dan beban akademik.

4. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan masukan untuk memperhatikan bagaimana adaptasi siswa terhadap kurikulum sekolah (beban akademik, relevansi materi) berkaitan dengan stres akademik mereka. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pengembangan kurikulum yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya bisa menambahkan variabel lain yang mampu memberikan dampak pada *self management* seperti self awareness, manajemen waktu, self efficacy. Selain itu, peneliti selanjutnya dalam proses pengambilan data dapat dilakukan secara langsung tidak menggunakan platform online karena dapat lebih efektif waktunya. Pengambilan sampel dan pelaksanaan penelitian dapat memperhatikan tahun ajaran baru dan penggunaan teknik sampel dapat digunakan random sampling atau simple random sampling.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625.
- Akgün, F. (2019). Investigation of High School Students' Cyberloafing Behaviors in Classes. *TeĖitim VBilim*, 45(201), 79–108. <https://doi.org/10.15390/eb.2019.8419>
- Alkalah, C. (2016). *Stres akademik dan Cyberslacking pada Mahasiswa*. 19(5), 1–23.
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena cyberslacking pada mahasiswa. *Journal Unnes Intuisi*, 11(3), 202–210.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/23378>
- Anggraeni, I. E. (2020). Pengaruh penggunaan strategi self-management dalam konseling kelompok terhadap sikap kecanduan game online pada siswa kelas X IPA 2 di SMA Hang Tuah 4 Surabaya. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 288–294.
- APJII. (2023). *Survei Penetrasi dan Perilaku Internet*. Indonesia Internet Service Provider Association. <https://survei.apjii.or.id/survei/>
- Ardani, A. R., Hosseini, G., Bordbar, M. R. F., Talaei, A., & Toroghi, H. M. (2017). Effect of rivastigmine augmentation in treatment of male patients with combat-related chronic posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 37(1), 54–60.
- Ardini, D. (2017). Hubungan manajemen diri dan orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif kuliah dan organisasi. *Jurnal Psikologi*, 5(4), 874–888.
- Aryanor, Z., & Febriani, R. (2023). The Effect of Cyberloafing on Work Procrastination in Employees. *Psycho Holistic*, 5(2), 51–55.
- Askew, K., Buckner, J. E., Taing, M. U., Ilie, A., Bauer, J. A., & Coover, M. D. (2014). Explaining cyberloafing: The role of the theory of planned behavior. *Computers in Human Behavior*, 36, 510–519.
- Askew, K. L., Ilie, A., Bauer, J. A., Simonet, D. V., Buckner, J. E., & Robertson, T. A.

- (2019). Disentangling how coworkers and supervisors influence employee cyberloafing: What normative information are employees attending to? *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 26(4), 526–544.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Badridduja, F., Lessy, Z., & Latipah, E. (2022). *Learning motivation in educational psychology: A comparative study between general educational psychology and Islamic Educational Psychology*. 5(1).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- 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.
- Busari, A. O. (2018). Motivation , stress , anxiety and emotions as predictors of academic boredom among degree students of National Teachers ' Institute Osogbo ., *World Scientific News*, 112(September), 165–179.
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., & Bera Liwun, S. B. (2023). Self-control dan cyberslacking pada mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2, 128–137. <https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p128-137>
- Diaz, A. R. (2023). *Pengaruh Self-Control, Perilaku Cyberloafing, Kreativitas Dan Produktivitas Terhadap Kinerja Karyawan*.
- Empati, J., Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). *Cyberloafing pada pegawai dinas Provinsi Jawa Tengah*. 7(April), 160–167.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Faturahman, H. F., Novianty, L., Rahayu, R., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Kegagalan, K. A., & Akademik, P. (2023). *Hubungan stres akademik dan ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa sarjana keperawatan di sekolah tinggi ilmu kesehatan sukabumi*. 12(2), 11–16.
- Gerow, J. E., Galluch, P., & Thatcher, J. B. (2011). To slack or not to slack: internet

- usage in the classroom. *Journal of Information Technology Theory and Application (JITTA)*, 11(3), 2.
- Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua* (kedua). universitas Gadjah Mada.
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649.
- Grashinta, A., Gentary, A., & Syihab, A. (2022). Stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pelaku cyberslacking (academic stress and procrastination in cyberslacking students). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 176–188.
- Gunadi, A., & Sugiarti, R. (2022). The role of family support on academic stress for the grade-eight students mediated by stress coping and self-efficacy. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 790–799.
- Gunawati, D., & Rustamji, M. (2016). Probe method implementation for learning pseudo trial press for enforcers. *Proceeding of International Conference on Teacher Training and Education*, 1(1), 800–805.
- Harefa, H. S. (2019). Pengaruh stres kerja dan locus of control terhadap perilaku cyberloafing pada pegawai Upt Perpustakaan Universitas. *Core.Ac.Uk*. <https://core.ac.uk/download/pdf/328901546.pdf>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105.
- Kartinah, K., Saifulah, A. M., Anisah, T. N., Nurwiyanta, N., & Sunyoto, D. (2023). Pengaruh pengendalian diri dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing pada dosen di Indonesia. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 7(1), 513–523. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4400>
- Kasim, M. I. (2018). *Pengaruh stres akademik dan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa di kota Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Kholijah, S., Ridjal, T., & Habsy, B. A. (2019). Konseling behavior dalam meningkatkan manajemen diri siswa remaja. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-*

Journal), 6(1), 11–22.

Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). Teori dan teknik konseling. *Jakarta: Indeks*.

Komalasari, K., Arafat, Y., & Mulyadi, M. (2020). Principal's management competencies in improving the quality of education. *Journal of Social Work and Science Education*, 1(2), 181–193.

Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: a web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431–444.

Liana dan Putri. (2015). Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen. *Psikologi*, 1(1), 22–32. <http://perpustakaan.uhn.ac.id/adminarea/dataskripsi/Ervina1.pdf>

Lim, V. K. G. (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.

Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.

Luthfa, I. (2019). Implementasi selfcare activity penderita diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 23–28.

Maulana Maslahul Adi, H. (2020). Teori Belajar Behaviorisme Albert Bandura Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *لساننا (LISANUNA): Jurnal Ilmu Bahasa Arab Dan Pembelajarannya*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.22373/ls.v10i1.7803>

Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). Dampak cyberslacking pada tingkat pembelajaran mahasiswa teknologi informasi dan komunikasi yang kian pesat di perguruan tinggi. 05(02), 4624–4632.

Nuha, M. U. (2021). Pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi islam IAIN Salatiga.

Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of

- life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Nuryadi, N., Astuti, T. D., Sri Utami, E., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statstk Penelitian*. Sibuku Media.
- Nuvitasari, A., & Amir, M. (2016). *Hubungan antara manajemen diri dengan kedisiplinan kerja pada karyawan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: determinants and impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 710–724.
- Prasad, Lim, & C. (2010). self regulation, individual, characteristics and cyberloafing. *Pasific Asia Conference on Information System*, 1641–1648.
- Preece, K. K. (2011). *Relations among classroom support, academic self-efficacy, and perceived stress during early adolescence*. University of South Florida.
- Purwanto, A. (2020). Working while studying at university in the self-management perspective: An ethnographic study on java ethnic employees. *International Journal of Control and Automation*, 13(2), 299–308.
- Richardson-Jones, J. W., Craige, C. P., Guiard, B. P., Stephen, A., Metzger, K. L., Kung, H. F., Gardier, A. M., Dranovsky, A., David, D. J., & Beck, S. G. (2010). 5-HT1A autoreceptor levels determine vulnerability to stress and response to antidepressants. *Neuron*, 65(1), 40–52.
- Rufaedah, E. A. (2018). Teori belajar behavioristik menurut perspektif islam. *Risâlah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 4(1), 14–30.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3550518>
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67–78.

- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Santrock, J. W. (2011). Educational Psychology. In *Mc Graw -Hill* (Third Inte). Mc Graw -Hill.
- Sarafino, E. P., & Ewing, M. (1999). The hassles assessment scale for students in college: Measuring the frequency and unpleasantness of and dwelling on stressful events. *Journal of American College Health*, 48(2), 75–83.
- Saragih, N. H., Adnans, A. A., & Ginting, E. D. J. (2023). Pengaruh Organizational Commitment Dan Self Control Terhadap Perilaku Cyberloafing Karyawan Di Tempat Kerja. *Liberosis*, 1(3), 2023.
<https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/view/1349>
- Satwika, K. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 84–95.
- Setiawati, A. P., Susetyorini Susetyorini, U. E., Rusdiyanto, R., Astanto, D., Ulum, B., Khadijah, S. N., Trimarjono, A., Syafii, M., Mubarroq, A., & Kristiningsih, K. (2019). The Role Of Customer Service Through Customer Relationship Management (CRM) To Increase Customer Loyalty And Good Image. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(10), 2004–2007.
- Shakirani, M. A., & Ghozali, I. (2021). The effect accounting conservatism on cash holding with controlling shareholders as moderating variabel. *Diponegoro Journal of Accounting*, 10(4).
- Sholihah, N. (2013). *Penerapan strategi self-management untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa tunadaksa Cerebral Palcy kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya*. State University of Surabaya.
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6, 52–66.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19988>
- Simanjuntak, E., Fajrianthi, F., & Purwono, U. (2019). Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2018). *Cyber slacking among university students: the role of internet habit strength, media multitasking efficacy*

and self regulated learning.

- Simbolon, I. (2015). Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29–37.
- Simbolon, L. L. (2020). *Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku cyberslacking mahasiswa universitas HKBP Nommensen Medan.*
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Konseling Kelompok Active Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa Millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2508>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian.* literasi media publishing.
- Sugiyono. (2010). *Memahami penelitian kualitatif.*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo.S.Pd. (ed.); Edisi Kedu). Alfabeta,cv.
- Sugiyono, S., & Susanto, A. (2015). Cara Mudah Belajar SPSS dan Lisrel Teori dan Aplikasi untuk Analisis Data Penelitian. *Alfabeta, Bandung.*
- Suhartini, S., Wahyuningsih, T., & Winarni, L. M. (2022). Pengaruh Edukasi Self-Management Terhadap Pengetahuan Self-Harm Dan Kecemasan Pada Remaja Di Sman 20 Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 70–75.
- Sumanggala, K. J., Dhamayanti, W., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh self-management terhadap prestasi belajar mahasiswa stab kertarajasa, batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-Y., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.

- Suwardani, N. K. P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas viii b3 smp negeri 4 singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Weatherbee, T. G. (2010). Counterproductive use of technology at work: Information & communications technologies and cyberdeviancy. *Human Resource Management Review*, 20(1), 35–44.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). ‘Internet Addiction’: A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31–51.
<https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
- Wollah, A. L., Bambang Nur Cahyaningrum, & Wijayanti, A. W. (2020). *Journal of Business Finance and Economic (JBFE) Volume 1, Nomor 1, Juni 2020*
<http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/jbfe> Pengaruh Kepemimpinan Transformasional, 1, 45–58.
- Yunistya, T. (2023). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN ACADEMIC BURNOUT TERHADAP PERILAKU CYBERSLACKING PADA SISWA DI SMK X*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Lampiran

Lampiran 1 Blueprint Skala

Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Aspek Kognitif	Individu mengalami kesulitan berkonsentrasi	1. Ketika saya memiliki banyak tugas saya menjadi kurang fokus memperhatikan pembelajaran.	17 Ketika saya mendapatkan banyak tugas saya dapat fokus menyelesaikan tugas tersebut.	
		9. ketika saya mendapat banyak PR saya menjadi lupa untuk mengerjakannya.	24. Ketika saya mendapat tugas yang banyak, saya menjadi mudah lupa.	
	Individu memiliki pemikiran yang negatif	6. Ketika saya mendapat banyak tugas dan pekerjaan rumah saya sering mudah putus asa.	21. Ketika saya mendapat banyak PR dari guru, saya tetap dapat mengerjakannya dengan maksimal.	
		10. Ketika saya mendapat tugas dan pekerjaan rumah yang banyak dari guru saya tidak mampu mengerjakannya	26. Ketika guru memberikan banyak PR saya yakin dapat mengerjakannya dengan baik.	
		3. Ketika saya mendapat banyak tugas dari sekolah saya menjadi mudah marah.	18. Saya senang ketika guru memberi banyak tugas sekolah karena dapat mempermudah proses belajar saya.	
		12. Ketika saya mendapat tugas	25. Saya senang jika ada orang	

		dan pekerjaan rumah yang banyak saya menjadi mudah tersinggung.	mengkritik saya untuk memperbaiki cara belajar saya agar lebih baik lagi.	
	Individu merasa tidak nyaman	7. Ketika saya mendapat tugas dan proyek kelompok yang banyak, saya menjadi mudah cemas	23. Ketika saya memiliki banyak proyek kelompok saya mengerjakannya dengan nyaman.	
		11. Saya menjadi mudah gelisah saat guru memberi banyak tugas dan proyek kelompok	30. Saya membuat daftar tugas dan mengerjakannya sesuai jangka waktu di saat guru memberi banyak tugas sekolah.	
Aspek Fisiologis	Individu merasa pusing dan migrain	4. Saya mudah pusing dan migrain jika belajar dalam waktu yang lama	19. Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru secara berkala agar tidak pusing.	
		13. Saya mudah merasa pusing jika mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru	27. Saya berolahraga ringan saat guru memberi banyak PR agar terhindar dari keluhan sakit kepala.	
	Individu merasa sakit perut dan mual	8. Saat saya merasa gugup saya akan merasa mulas dan keringat dingin	22. Saat menghadapi ujian, tubuh saya merasa nyaman.	
		16. Saat menjelang ujian saya merasa sakit perut	31. Ketika saya presentasi di kelas, saya tidak merasakan	

			keluhan di area perut saya.	
Aspek Perilaku	Individu menghindari orang lain	5. Saya mendapat banyak tugas dari guru saya menjadi pendiam.	28. Saya pergi berkumpul dengan teman-teman dari pada mengerjakan tugas yang diberikan guru.	
		14. Saya lebih suka tempat sepi saat saya mengalami banyak tekanan dan tuntutan.	32. Saya membolos kelas tambahan di sekolah untuk bermain <i>game</i> di <i>game stasion</i> bersama teman-teman.	
	Individu cendeung menyalahkan orang lain	2. Saat kesal saat guru memberikan banyak tugas dengan deadline yang berdekatan.	20. Saya menyukai guru yang memberikan tugas terstruktur untuk memantau pemahaman siswa	
		15. Saya mudah tersinggung saat saya mengalami banyak tekanan.	29. Saat guru sudah menjelaskan materi dengan jelas, saya masih belum memahami apa isi materi dengan sungguh-sungguh.	

Skala Self Management

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Aspek Self Motivation	Individu memiliki dorongan dalam mencapai tujuan	1. Saya melawan rasa malas saya untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.	17. Saya menjadi tidak bersemangat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru karena terlalu banyak.	
		9. Saya menyemangati diri saya ketika merasa bosan belajar dan mengerjakan tugas.	25. Saya malas mengerjakan tugas yang diberikan guru karena jangka waktu pengumpulan yang berdekatan.	
	Individu Memiliki keyakinan dalam mencapai tujuan	2. Saya meyakinkan diri jika saya dapat mengerjakan ujian dengan baik.	18. Saya ragu dapat mengerjakan soal ujian dengan baik.	
		10. Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki.	26. Saya ragu bisa mengerjakan ujian dengan baik.	
Aspek Self Organization	Kemampuan individu untuk merencanakan sesuatu	3. Saya memilih mengambil les sepulang sekolah untuk mengisi waktu luang.	19. Saya kurang mampu menjadi ketua kelompok.	
		11. Saya mengikuti ekstrakurikuler yang saya sukai.	27. Saya membuat daftar tugas dengan jangka waktu agar mempermudah dalam	

			mengerjakan tugas.	
	Individu mampu mengatur waktu dan memprioritaskan tugas	4. Saya mengerjakan tugas sesuai dengan jangka waktu terdekat.	20. Saya memilih bermain dengan teman-teman dari pada mengerjakan tugas yang diberikan guru.	
		12. Saya berangkat ke sekolah sebelum gerbang sekolah ditutup.	28. Saya bangun pagi setiap hari agar tidak terlambat sampai sekolah.	
Aspek Self Control	Individu mampu mengendalikan perilaku dan emosi yang merugikan	5. Saya selalu bangun pagi agar berangkat ke sekolah tepat waktu.	21. Guru menjelaskan materi sulit dengan cepat membuat saya tidak paham.	
		13. Saya mengerjakan tugas kelompok sesuai dengan <i>jobdesk</i> yang diberikan.	29. Saya merasa kesal jika kelompok saya hanya mengandalkan beberapa orang untuk mengerjakan tugas.	
	Individu mampu mempertahankan konsistensi dalam berperilaku.	6. Saya mencatat semua materi yang diberikan guru setiap mata pelajaran.	22. Saya hanya mencatat materi yang saya sukai saja.	
		14. Saya mencatat materi yang diberikan oleh guru.	30. Saya malas mencatat materi yang diberikan oleh guru.	
Aspek Self Development	Kemampuan individu untuk belajar dari	7. Saya mempelajari ulang materi yang diberikan	23. Saya tidak jera saat guru menghukum	

	peristiwa yang sudah terjadi	guru untuk menambah pemahaman saya.	saya karena terlambat.	
		15. Saya membuat ringkasan pelajaran untuk dipelajari ulang saat akan menghadapi ujian.	31. Saya mempelajari ulang materi yang diberikan guru daripada belajar dengan sistem kebut semalam ketika akan menghadapi ulangan.	
	Individu mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.	8. Saya dapat berbaur dengan teman baru saat kenaikan kelas.	24. Saya sulit bergaul dengan teman baru setiap kenaikan kelas.	
		16. Saya dapat mengobrol dengan teman di luar kelas.	32. Saya cenderung pendiam saat bertemu dengan teman baru saat kenaikan kelas.	

Skala Cyberslacking

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Sharing	Melihat postingan orang lain.	1. Saya mengecek postingan teman saat pembelajaran berlangsung.	11. Saya mengecek postingan terbaru saat jam pelajaran telah selesai.	
		21. Saya mengecek profil media sosial milik teman saya ketika guru menjelaskan pelajaran.	31. Saya mengecek media sosial untuk mengisi waktu sambil menunggu jemputan.	
	Memberi komentar pada postingan orang lain.	2. Saya memberikan komentar pada postingan terbaru teman saya saat pembelajaran berlangsung.	12. Saya tidak berkomentar di poatingan teman saat pembelajaran berlangsung.	
		22. Saya mereply status media sosial teman saya yang baru saja di unggah ketika pembelajaran di kelas sedang berlangsung.	32. Saya tidak memberikan komentar pada postingan teman ketika pembelajaran sedang berlangsung.	
	Mencari atau melihat barang di <i>website</i> belanja <i>online</i> .	3. Saya melihat <i>website</i> belanja <i>online</i> ketika pembelajaran sedang berlangsung.	13. Saya tidak membeli barang secara <i>online</i> saat guru menyuruh untuk mencari materi di internet.	
		23. Saya melihat <i>website</i> belanja <i>online</i> saat guru sedang mengajarkan materi di depan kelas.	33. Saya tidak membuka akun belanja <i>online</i> saat guru menjelaskan.	
Shopping				

	Melakukan pembayaran online di website belanja online	4. Saya membeli barang di <i>website</i> belanja <i>online</i> saat pembelajaran sedang berlangsung.	14. Saya tidak membeli barang secara online karena tidak meyakinkan.	
		24. Saya membeli barang di <i>e commerce</i> ketika pembelajaran dengan berlangsung.	34. Saya lebih suka membeli barang secara offline ketimbang online.	
Real time updating	Membagikan informasi kepada orang lain.	5. Saya mengunggah ulang konten yang saya sukai ketika pembelajaran sedang berlangsung.	15. Saya tidak membuat status harian di sosial media saya ketika jam pembelajaran berlangsung.	
		25. Saya memposting konten di media sosial ketika pembelajaran di kelas berlangsung.	35. Saya jarang memposting konten di media sosial saya.	
	Mengetahui dan memberikan komentar kepada sesuatu yang sedang dibicarakan	6. Saya memberi komentar pada postingan yang viral saat guru menyuruh mencari materi di internet.	16. Saya enggan berkomentar pada postingan teman saya ketika guru memberikan instruksi untuk mencari materi di internet.	
		26. Saya membuka situs berita ketika guru sedang menjelaskan materi di depan kelas.	36. Saya tidak mengaktifkan ponsel ketika pembelajaran sedang berlangsung.	
Accessing online content	Mengakses konten <i>online</i> favorit	7. Saya menonton <i>Youtube</i> dengan suara paling kecil saat pembelajaran	17. Saya mencatat materi yang diberikan guru daripada	

		sedang berlangsung.	bosan mendengarkan penjelasan.	
		27. Saya <i>menscroll</i> tiktok saat saya bosan dengan pembelajaran yang diterangkan oleh guru.	37. Saya meringkas materi yang diajarkan guru ketika saya bosan mendengarkan penjelasan guru.	
	Melakukan updating aplikasi.	8. Saya melakukan <i>updating</i> aplikasi ketika pembelajaran berlangsung.	18. Saya mengupdate aplikasi, ketika bel pulang sekolah sudah bunyi.	
		28. Saat pembelajaran berlangsung saya mengunduh drama untuk saya lihat di jam istirahat.	38. Sambil menunggu jemputan datang saya mengunduh drama yang akan saya tonton di rumah.	
Gaming/ Gambling	Bermain game online	9. Saya bermain game dengan teman saya saat pembelajaran sedang berlangsung.	19. Saya tidak suka bermain game online saat pembelajaran berlangsung.	
		29. Saya bermain game ketika guru sedang menjelaskan materi di depan kelas.	39. Saya suka bermain game online ketika pulang sekolah.	
	Melakukan pertaruhan yang menggunakan internet.	10. Ketika saya mendapat banyak PR saya bermain <i>slot</i> dengan <i>link</i> yang diberikan teman saya.	20. Saya hanya melihat ketika teman saya melakukan taruhan online saat jam pembelajaran berlangsung.	
		30. Saya bermain taruhan secara	40. Saya mengerjakan	

		online dengan teman saya saat jam pelajaran berlangsung.	tugas yang diberikan oleh guru saat jam kosong dari pada bermain <i>slot</i> dengan teman.	
--	--	--	--	--

Lampiran 2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Hasil Uji Reliabilitas Cyberslacking

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.867	40

Uji Daya Deskriminasi *Cybrslacking*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V001	66.69	130.867	.698	.858
V002	67.00	137.806	.387	.864
V003	66.75	135.226	.405	.863
V004	66.75	133.355	.634	.860
V005	66.59	130.507	.604	.858
V006	66.84	135.555	.533	.862
V007	66.63	133.403	.496	.861
V008	66.50	134.000	.338	.865
V009	66.81	138.480	.215	.866
V010	67.13	137.145	.603	.863
V011	66.22	144.951	-.196	.875
V012	66.75	132.645	.690	.859
V013	66.84	134.072	.587	.861
V014	66.13	135.274	.295	.865
V015	66.56	134.383	.413	.863
V016	66.69	134.222	.570	.861
V017	66.41	141.410	.004	.871

V018	66.06	140.254	.069	.870
V019	66.59	136.443	.225	.867
V020	65.50	144.452	-.139	.879
V021	66.66	131.072	.639	.858
V022	66.81	132.609	.698	.859
V023	66.81	129.060	.764	.856
V024	66.91	131.959	.700	.858
V025	66.97	132.741	.666	.859
V026	66.69	132.802	.567	.860
V027	66.66	128.749	.629	.857
V028	66.47	131.805	.431	.862
V029	66.97	137.128	.436	.864
V030	67.09	138.926	.338	.865
V031	66.44	139.673	.061	.872
V032	66.72	133.564	.420	.863
V033	66.53	126.902	.684	.856
V034	65.81	134.093	.417	.863
V035	66.34	133.459	.358	.864
V036	65.91	136.410	.339	.864
V037	66.28	140.854	.024	.871
V038	65.59	141.733	-.036	.876
V039	65.81	142.738	-.073	.876
V040	66.84	137.233	.339	.864

Uji Reliabilitas Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.861	32

Uji Daya Deskriminasi Stres Akademik

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	78.03	121.064	.244	.860
aitem2	77.69	117.899	.443	.856
aitem3	78.50	108.000	.763	.845
aitem4	78.31	111.125	.648	.849
aitem5	78.75	112.774	.520	.853
aitem6	78.75	109.613	.675	.848
aitem7	78.03	113.709	.519	.853
aitem8	78.22	113.080	.565	.852
aitem9	78.63	117.855	.343	.858
aitem10	78.94	115.480	.671	.851
aitem11	78.22	114.499	.513	.853
aitem12	78.53	112.386	.565	.852
aitem13	78.75	110.129	.799	.846
aitem14	77.34	121.975	.243	.860
aitem15	78.06	113.093	.483	.854
aitem16	79.13	117.790	.376	.857
aitem17	78.69	121.448	.207	.861
aitem18	78.09	117.701	.391	.857
aitem19	79.16	120.136	.346	.858
aitem20	79.53	118.838	.398	.857
aitem21	79.06	119.544	.365	.858
aitem22	78.16	116.910	.418	.856
aitem23	78.34	116.943	.449	.855
aitem24	78.53	114.773	.534	.853
aitem25	79.34	125.781	-.078	.865
aitem26	78.94	119.738	.326	.858
aitem27	78.63	119.790	.253	.860
aitem28	77.88	130.629	-.364	.873
aitem29	78.44	133.480	-.538	.877
aitem30	79.25	122.839	.127	.863
aitem31	78.88	121.339	.154	.863
aitem32	77.19	124.222	.094	.862

Uji Seliabilitas *Self Management*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.781	32

Uji Daya Deskriminasi *Self Management*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	88.66	71.265	.308	.774
X2	88.41	69.926	.513	.769
X3	88.75	65.097	.607	.757
X4	88.88	73.532	.044	.785
X5	88.50	73.677	.037	.785
X6	88.78	69.209	.545	.767
X7	88.78	67.015	.656	.760
X8	88.78	63.402	.683	.752
X9	88.44	69.351	.464	.768
X10	88.56	67.028	.570	.762
X11	88.63	70.177	.272	.775
X12	88.41	71.539	.173	.780
X13	88.50	68.516	.616	.764
X14	88.44	69.544	.494	.768
X15	88.63	69.210	.428	.769
X16	88.53	69.676	.442	.769
X17	89.59	68.314	.386	.770
X18	89.38	66.435	.511	.763
X19	89.81	66.867	.449	.766
X20	88.56	68.835	.448	.768
X21	90.13	68.629	.307	.774
X22	89.03	77.902	-.285	.801
X23	88.28	73.499	.053	.784
X24	88.94	65.415	.547	.760

X25	89.09	70.539	.170	.783
X26	89.31	67.254	.480	.765
X27	90.25	77.871	-.348	.797
X28	90.53	77.096	-.324	.793
X29	90.56	75.351	-.117	.788
X30	88.63	69.984	.330	.773
X31	89.69	82.738	-.587	.815
X32	89.66	69.459	.264	.776

Lampiran 3 Skala Penelitian

SKALA PENELITIAN

A. PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Perkenalkan saya **Syafirillia Khairun Nisa** mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk menyelesaikan tugas akhir (Skripsi). Perkenalkan saya meminta bantuan adik-adik untuk menjadi responden penelitian ini untuk memenuhi kelengkapan data penelitian saya. Diharapkan adik-adik dapat mengisi skala ini dengan sebaik-baiknya. Segala identitas dan jawaban yang telah adik-adik berikan akan dijamin kerahasiaannya karena data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

(Bagi 4 orang yang beruntung akan mendapatkan hadiah dari peneliti, dimohon untuk menyertakan No. Handphone/WA)

Terima kasih atas ketersediaan adik-adik sudah berpartisipasi menjadi responden penelitian ini. Semoga Allah membalas adik-adik dengan pahala kebaikan. Aamiin.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Dalam lembar ini di sediakan pernyataan yang dikelompokkan menjadi tiga bagian.
2. Dimohon sebelum menentukan jawaban adik-adik membaca dan memahami terlebih dahulu semua pernyataan yang ada dengan cermat.
3. Pilih satu jawaban dengan memberi tanda lingkaran pada pilihan jawaban tersebut berdasarkan pertimbangan pertama yang muncul di pikiran adik-adik. **Diharapkan dapat memilih pernyataan sesuai dengan kondisi adik-adik saat ini.**
4. Tidak ada jawaban benar atau salah
5. Setelah selesai, koreksilah sekali lagi! **Pastikan** semua pernyataan telah **dijawab.**

Adapun empat pilihan jawaban yang disediakan yaitu:

- Sangat Sesuai (SS) : Jawaban ini Anda pilih, jika pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan kondisi Anda.
- Sesuai (S) : Jawaban ini Anda pilih, jika pernyataan tersebut SESUAI dengan kondisi Anda.
- Tidak Sesuai (TS) : Jawaban ini Anda pilih, jika pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan kondisi Anda.
- Sangat Tidak Sesuai (STS) : Jawaban ini Anda pilih, bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan kondisi Anda.

Contoh pengisian jawaban:

➤ Cara menjawab:

Pernyataan	Pilihan Jawaban			
Saya mudah pusing dan migrain jika belajar dalam waktu yang lama	SS	S	TS	STS

➤ Jika ingin mengganti jawaban:

Pernyataan	Pilihan Jawaban			
Saya mudah pusing dan migrain jika belajar dalam waktu yang lama	SS	S	TS	STS

C. IDENTITAS DIRI

Nama :
 Kelas :
 Usia :
 Jenis Kelamin : Laki-laki/ Perempuan*
 No. HP/WA :
 *coret salah satu

BAGIAN 1

Pernyataan	Pilihan Jawaban			
Saya mengecek <i>postingan</i> teman saat pembelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya memberikan komentar pada <i>postingan</i> terbaru teman saya saat pembelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya melihat <i>website</i> belanja <i>online</i> ketika pembelajaran sedang berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya membeli barang di <i>website</i> belanja online saat guru sedang mengajarkan materi di depan kelas	SS	S	TS	STS

Saya mengunggah ulang konten yang saya sukai ketika pembelajaran sedang berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya memberi komentar pada <i>postingan viral</i> saat guru menyuruh mencari materi di <i>internet</i>	SS	S	TS	STS
Saya menonton <i>Youtube</i> dengan suara paling kecil saat pembelajaran sedang berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya melakukan <i>updating</i> aplikasi ketika pembelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
Ketika saya mendapat banyak PR saya bermain <i>slot</i> dengan <i>link</i> yang diberikan teman saya	SS	S	TS	STS
Saya tidak berkomentar di <i>postingan</i> teman saat pembelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya tidak membeli barang secara <i>online</i> saat guru menyuruh untuk mencari materi di <i>internet</i>	SS	S	TS	STS
Saya tidak membuat status harian di sosial media saya ketika pembelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya enggan berkomentar pada <i>postingan</i> teman saya ketika guru memberikan intruksi untuk mencari materi di <i>internet</i>	SS	S	TS	STS
Saya mengecek profil media sosial milik teman saya ketika guru sedang menjelaskan pelajaran	SS	S	TS	STS
Saya me-reply status media sosial teman saya yang baru saja di unggah ketika pembelajaran di kelas sedang berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya melihat <i>website</i> belanja <i>online</i> saat guru sedang mengajarkan materi di depan kelas	SS	S	TS	STS
Saya membeli barang di <i>e commerce</i> ketika pembelajaran sedang berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya memposting konten di media sosial ketika pembelajaran di kelas berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya membuka situs berita ketika guru sedang menjelaskan materi di depan kelas	SS	S	TS	STS
Saya menscroll tiktok saat saya bosan dengan pembelajaran yang diterangkan oleh guru	SS	S	TS	STS

Saat pembelajaran berlangsung saya mengunduh drama untuk saya lihat di jam istirahat	SS	S	TS	STS
Saya bermain <i>game</i> ketika guru sedang menjelaskan materi di depan kelas	SS	S	TS	STS
Saya bermain taruhan secara <i>online</i> dengan teman saya saat jam pelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya tidak memberikan komentar pada <i>postingan</i> teman ketika pembelajaran sedang berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya tidak membuka akun belanja <i>online</i> saat guru menjelaskan materi	SS	S	TS	STS
Saya lebih suka membeli barang secara <i>offline</i> ketimbang <i>online</i>	SS	S	TS	STS
Saya jarang <i>memposting</i> konten di media sosial saya	SS	S	TS	STS
Saya tidak mengaktifkan ponsel ketika pembelajaran sedang berlangsung	SS	S	TS	STS
Saya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru saat jam kosong dari pada bermain <i>slot</i> dengan teman	SS	S	TS	STS

BAGIAN 2

Pernyataan	Pilihan Jawaban			
Ketika saya mendapat banyak PR saya menjadi lupa untuk mengerjakannya	SS	S	TS	STS
Ketika saya mendapat banyak tugas dari sekolah saya menjadi mudah marah	SS	S	TS	STS
Ketika saya mendapat banyak tugas proyek kelompok yang banyak, saya menjadi mudah cemas	SS	S	TS	STS
Saya mudah pusing dan migrain jika belajar dalam waktu yang lama	SS	S	TS	STS
Saat saya merasa gugup, saya akan merasa mulas dan berkeringat dingin	SS	S	TS	STS
Ketika saya mendapat banyak tugas dari guru saya menjadi pendiam	SS	S	TS	STS
Saya kesal saat guru memberikan banyak tugas dengan <i>deadline</i> yang berdekatan	SS	S	TS	STS
Saya ingat ketika guru memberikan banyak pekerjaan rumah	SS	S	TS	STS
Ketika guru memberi banyak PR saya yakin dapat mengerjakannya dengan baik	SS	S	TS	STS

Saya senang ketika guru memberikan banyak tugas sekolah karena dapat mempermudah proses belajar	SS	S	TS	STS
Ketika saya memiliki banyak proyek kelompok saya mengerjakan dengan nyaman	SS	S	TS	STS
Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru secara berkala agar tidak pusing	SS	S	TS	STS
Saat menghadapi ujian, tubuh saya merasa nyaman	SS	S	TS	STS
Saya menyukai guru yang memberikan tugas terstruktur untuk memantau pemahaman siswa	SS	S	TS	STS
Ketika saya mendapat banyak tugas dan pekerjaan rumah saya sering mudah putus asa	SS	S	TS	STS
Ketika saya mendapat tugas dan pekerjaan rumah saya menjadi mudah tersinggung	SS	S	TS	STS
Saya menjadi mudah gelisah saat guru memberi banyak tugas dan proyek kelompok	SS	S	TS	STS
Saya mudah merasa pusing jika mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru	SS	S	TS	STS
Saat menjelang ujian saya merasa sakit perut	SS	S	TS	STS
Saya mudah tersinggung saat saya mengalami banyak tekanan	SS	S	TS	STS
Ketika saya mendapat banyak PR dari guru, saya tetap dapat mengerjakannya dengan maksimal	SS	S	TS	STS
Ketika saya mendapat tugas pekerjaan rumah yang banyak dari guru saya tidak mampu mengerjakannya	SS	S	TS	STS

BAGIAN 3

Pernyataan	Pilihan Jawaban			
Saya melawan rasa malas saya untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru	SS	S	TS	STS
Saya meyakinkan diri jika saya dapat mengerjakan dengan baik	SS	S	TS	STS
Saya memilih mengambil les sepulang sekolah untuk mengisi waktu luang	SS	S	TS	STS
Saya mencatat semua materi yang diberikan guru seriap mata pelajaran	SS	S	TS	STS

Saya mempelajari ulang materi yang diberikan guru untuk menambah pemahaman saya	SS	S	TS	STS
Saya dapat berbaur dengan tema baru saat kenaikan kelas	SS	S	TS	STS
Saya menjadi tidak bersemangat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru karena terlalu banyak	SS	S	TS	STS
Saya ragu dapat mengerjakan soal ujian dengan baik	SS	S	TS	STS
Saya kurang mampu menjadi ketua kelompok	SS	S	TS	STS
Saya memilih bermain dengan teman-teman dari pada mengerjakan tugas yang diberikan guru	SS	S	TS	STS
Guru menjelaskan materi sulit dengan cepat membuat saya tidak paham	SS	S	TS	STS
Saya sulit bergaul dengan teman baru setiap kenaikan kelas	SS	S	TS	STS
Saya cenderung pendiam saat bertemu dengan teman baru saat kenaikan kelas	SS	S	TS	STS
Saya menyemangati diri saya ketika merasa bosan belajar dan mengerjakan tugas	SS	S	TS	STS
Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki	SS	S	TS	STS
Saya mengerjakan tugas kelompok sesuai dengan jobdesk yang diberikan	SS	S	TS	STS
Saya mencatat semua materi yang diberikan guru setiap mata pelajaran	SS	S	TS	STS
Saya membuat ringkasan pelajaran untuk dipelajari ulang saat akan menghadapi ujian	SS	S	TS	STS
Saya dapat mengobrol dengan teman diluar kelas	SS	S	TS	STS
Saya ragu dapat mengerjakan soal ujian dengan baik	SS	S	TS	STS

Lampiran 4 Skor Responden

Responden	Usia	Jenis Kelamin	Stres Akademik (X1)	Self Management (X2)	Cyberslacking (Y)
R1	17 Tahun	Laki-laki	55	53	40
R2	16 Tahun	Laki-laki	67	49	47
R3	16 Tahun	Laki-laki	52	55	44
R4	15 Tahun	Laki-laki	55	61	49
R5	16 Tahun	Laki-laki	52	63	48
R6	18 Tahun	Perempuan	59	56	60
R7	16 Tahun	Perempuan	62	50	54
R8	16 Tahun	Laki-laki	80	50	77
R9	17 Tahun	Laki-laki	57	64	72
R10	16 Tahun	Laki-laki	41	55	41
R11	17 Tahun	Perempuan	52	54	51
R12	17 Tahun	Perempuan	49	55	48
R13	16 Tahun	Perempuan	59	51	70
R14	15 Tahun	Perempuan	51	61	54
R15	16 Tahun	Perempuan	47	51	50
R16	16 Tahun	Perempuan	52	54	58
R17	16 Tahun	Perempuan	53	53	61
R18	15 Tahun	Perempuan	43	78	44
R19	16 Tahun	Perempuan	56	47	57
R20	16 Tahun	Perempuan	51	55	63
R21	15 Tahun	Perempuan	52	58	67
R22	16 Tahun	Perempuan	53	53	49
R23	16 Tahun	Perempuan	53	57	60
R24	17 Tahun	Laki-laki	59	55	51
R25	16 Tahun	Perempuan	62	53	67
R26	16 Tahun	Perempuan	71	44	55
R27	17 Tahun	Perempuan	63	51	68
R28	16 Tahun	Perempuan	48	60	58

R29	16 Tahun	Laki-laki	47	55	47
R30	16 Tahun	Laki-laki	46	58	42
R31	16 Tahun	Perempuan	64	51	67
R32	17 Tahun	Laki-laki	53	52	48
R33	16 Tahun	Perempuan	47	60	58
R34	16 Tahun	Laki-laki	38	55	40
R35	16 Tahun	Perempuan	61	55	57
R36	16 Tahun	Perempuan	64	47	55
R37	15 Tahun	Perempuan	25	76	49
R38	16 Tahun	Perempuan	60	52	39
R39	16 Tahun	Perempuan	54	63	65
R40	16 Tahun	Perempuan	51	49	59
R41	16 Tahun	Perempuan	68	58	43
R42	15 Tahun	Perempuan	65	48	64
R43	16 Tahun	Perempuan	62	52	67
R44	16 Tahun	Perempuan	63	49	69
R45	16 Tahun	Perempuan	53	50	46
R46	16 Tahun	Perempuan	52	59	54
R47	16 Tahun	Perempuan	51	49	40
R48	15 Tahun	Laki-laki	52	47	67
R49	15 Tahun	Laki-laki	58	55	53
R50	16 Tahun	Laki-laki	58	51	59
R51	16 Tahun	Laki-laki	57	56	60
R52	16 Tahun	Perempuan	51	64	64
R53	15 Tahun	Perempuan	50	58	54
R54	16 Tahun	Laki-laki	50	60	60
R55	16 Tahun	Laki-laki	45	59	50
R56	17 Tahun	Perempuan	45	61	44
R57	16 Tahun	Perempuan	57	49	59
R58	16 Tahun	Perempuan	63	50	61
R59	15 Tahun	Perempuan	58	55	51
R60	16 Tahun	Perempuan	50	56	35
R61	16 Tahun	Perempuan	54	55	54

R62	16 Tahun	Laki-laki	53	55	45
R63	16 Tahun	Laki-laki	53	59	67
R64	16 Tahun	Laki-laki	51	52	51
R65	16 Tahun	Perempuan	62	51	35
R66	18 Tahun	Laki-laki	54	53	48
R67	19 Tahun	Laki-laki	50	51	43
R68	18 Tahun	Laki-laki	42	71	40
R69	18 Tahun	Perempuan	59	57	68
R70	19 Tahun	Perempuan	75	37	74
R71	17 Tahun	Laki-laki	47	65	35
R72	17 Tahun	Laki-laki	53	50	45
R73	17 Tahun	Laki-laki	56	44	50
R74	20 Tahun	Laki-laki	53	49	63
R75	17 Tahun	Perempuan	57	65	69
R76	17 Tahun	Perempuan	72	54	50
R77	17 Tahun	Perempuan	74	47	53
R78	18 Tahun	Laki-laki	39	62	50
R79	17 Tahun	Perempuan	62	54	56
R80	16 Tahun	Perempuan	62	56	46
R81	16 Tahun	Laki-laki	48	52	43
R82	17 Tahun	Laki-laki	44	61	42
R83	18 Tahun	Perempuan	57	59	34
R84	17 Tahun	Perempuan	67	48	39
R85	18 Tahun	Laki-laki	48	53	43
R86	17 Tahun	Laki-laki	46	63	38
R87	17 Tahun	Laki-laki	42	72	40
R88	17 Tahun	Laki-laki	69	52	66
R89	16 Tahun	Perempuan	66	53	75
R90	17 Tahun	Perempuan	60	57	49
R91	18 Tahun	Perempuan	67	48	57
R92	17 Tahun	Laki-laki	50	56	54
R93	17 Tahun	Laki-laki	65	46	59
R94	19 Tahun	Laki-laki	51	56	52

R95	17 Tahun	Perempuan	60	51	64
R96	17 Tahun	Perempuan	67	49	41
R97	17 Tahun	Perempuan	53	57	47
R98	17 Tahun	Perempuan	57	54	61
R99	17 Tahun	Perempuan	52	52	51
R100	17 Tahun	Laki-laki	56	58	74
R101	17 Tahun	Laki-laki	38	55	46
R102	18 Tahun	Laki-laki	48	56	55
R103	17 Tahun	Perempuan	63	51	48
R104	17 Tahun	Laki-laki	39	53	47
R105	18 Tahun	Laki-laki	44	55	70
R106	17 Tahun	Laki-laki	43	62	49
R107	17 Tahun	Laki-laki	59	55	49
R108	17 Tahun	Laki-laki	37	55	54
R109	17 Tahun	Perempuan	57	58	43
R110	17 Tahun	Perempuan	64	55	70
R111	17 Tahun	Perempuan	52	52	58
R112	17 Tahun	Perempuan	36	64	42
R113	17 Tahun	Perempuan	51	60	72
R114	17 Tahun	Perempuan	62	49	66
R115	17 Tahun	Laki-laki	56	52	63
R116	17 Tahun	Laki-laki	57	46	74
R117	17 Tahun	Perempuan	52	56	52
R118	17 Tahun	Laki-laki	54	62	62
R119	17 Tahun	Perempuan	58	51	59
R120	17 Tahun	Perempuan	44	54	52
R121	16 Tahun	Laki-laki	47	61	53
R122	17 Tahun	Laki-laki	61	58	60
R123	17 Tahun	Perempuan	57	60	57

Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif

Analisis Deskriptif

Statistics			
		Jenis kelamin	Usia
N	Valid	123	123
	Missing	0	0
Mean		1.58	2.59
Minimum		1	1
Maximum		2	6

Analisis menurut jenis kelamin

Jeniskelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	52	42.3	42.3	42.3
	Perempuan	71	57.7	57.7	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Analisi Berdasarkan Usia

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 Tahun	10	8.1	8.1	8.1
	16 Tahun	50	40.7	40.7	48.8
	17 Tahun	49	39.8	39.8	88.6
	18 Tahun	10	8.1	8.1	96.7
	19 Tahun	3	2.4	2.4	99.2
	20 Tahun	1	.8	.8	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		123
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.96679678
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.061
	Negative	-.037
Test Statistic		.061
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.

Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas stres akademik dan *cyberslacking*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Cyberslacking</i> * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	5521.344	38	145.299	1.659	.028
		Linearity	1847.410	1	1847.410	21.094	.000
		Deviation from Linearity	3673.934	37	99.296	1.134	.313
	Within Groups		7356.721	84	87.580		
	Total		12878.065	122			

Uji linieritas *self management* dan *cyberslacking*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Cyberslacking</i> * <i>Self Mangement</i>	Between Groups	(Combined)	2102.445	25	84.098	.757	.784
		Linearity	637.247	1	637.247	5.736	.019
		Deviation from Linearity	1465.198	24	61.050	.550	.953
	Within Groups		10775.620	97	111.089		
	Total		12878.065	122			

Lampiran 8 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	X1	.857	1.167
	X2	.857	1.167

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 9 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	30.249	14.547		2.079	.040
X1 (<i>Stres Akademik</i>)	.441	.121	.378	3.628	.000
X2 (<i>Self Management</i>)	-.002	.175	-.001	-.013	.990

a. Dependent Variable: Y (*Cyberslacking*)

Lampiran 10 Surat Konfirmasi Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3
CILACAP**

Jln Kalimantan Nomor 14, Gunung Simpang, Cilacap Kode Pos 53224 Telepon 0282 – 541809
Faksimile 0282 – 545929 Surat Elektronik sman3cilacap@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
No : 070/0940/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUMARSONO, S.Pd., M.Pd.
NIP : 19670712 199412 1 006
Pangkat golongan : Pembina Tk I, IVb
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 3 Cilacap

menerangkan bahwa :

Nama : SYAFRILLIA KHIRUN NISA
NIM : 2007016062
Program Studi : Psikologi
Universitas : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

yang bersangkutan benar – benar telah melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Cilacap pada tanggal 20 Juli 2024. Penelitian ini dilakukan dalam rangka untuk penyusunan Skripsi dengan judul "Pengaruh Stres Akademik dan Self Management Terhadap Cyberslacking pada Siswa SMA Negeri 3 Cilacap."

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan, selanjutnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cilacap, 24 Juli 2024
Kepala Sekolah

SUMARSONO, S.Pd., M.Pd.
Pembina Tk I
NIP. 19670712 199412 1 006

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

- 1. Nama Lengkap : Syafrillia Khairun Nisa
- 2. Tempat, Tanggal Lahir : Purwokerto, 18 Mei 2002
- 3. Alamat : Jl. MT. Haryono, NO. 130, RT.004/RW.003, Kelurahan Lomanis, Kecamatan Cilacap Tengah, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah
- 4. Nomor HP : 081225910755
- 5. Email : Syafrillia2002@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

- 1. Sekolah Dasar
SDN Lomanis 01
- 2. Sekolah Menengah Pertama
SMPN 2 Cilacap
- 3. Sekolah Menengah Atas
SMAN 3 Cilacap
- 4. Universitas
S1 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. Pengalaman Magang

- 1. Pengalaman Magang
 - a. Tester Psikolog di AKPOL (Akademi Kepolisian) Semarang (2023)
 - b. Staff bangsal di RSJD Dr. Amino Semarang (2023)

Semarang, 02 September 2024



Syafrillia Khairun Nisa

NIM. 2007016062