



Pengaruh Stress Akademik terhadap Perilaku Cyberfloating pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan

Sarah Anastasya

Universitas Negeri Medan, Indonesia

E-mail: sarahahutagalung0930@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-04-15 Revised: 2025-05-21 Published: 2025-06-04 Keywords: <i>Academic Stress; Cyberloafing; Students; Guidance Counseling.</i>	This study aims to determine the effect of academic stress on cyberloafing behavior in students of the Guidance and Counseling Study Program, State University of Medan. Cyberloafing, which is the use of the internet for non-academic activities during lecture hours, is seen as a form of coping mechanism against high academic pressure. This study uses a quantitative approach with a correlational method, involving 474 students from the 2021 to 2024 intake who were selected through a proportional sampling technique. This study tool consists of two measures that have been tested for reliability and validity derived from the theory put forward by Gadzella and Masten (2015) regarding academic stress and by Akbulut (2016) regarding cyberloafing behavior. After ensuring that the data were normal and linear, basic linear regression was used for analysis. Academic stress was positively and significantly correlated with cyberloafing activity by ($r=37.9\%$), according to the data. As a way to cope with their emotions, students tend to cyberloaf when they are under significant academic pressure. These findings emphasize the need for effective stress management strategies to minimize deviant behavior in students' academic activities.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-04-15 Direvisi: 2025-05-21 Dipublikasi: 2025-06-04 Kata kunci: <i>Stress Akademik; Cyberloafing; Mahasiswa; Bimbingan Konseling.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan. Cyberloafing, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik selama jam kuliah, dipandang sebagai bentuk mekanisme coping terhadap tekanan akademik yang tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, melibatkan 474 mahasiswa dari angkatan 2021 hingga 2024 yang dipilih melalui teknik proporsional sampling. Alat studi ini terdiri dari dua ukuran yang telah teruji reliabilitas dan validitasnya yang berasal dari teori yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2015) mengenai stres akademis dan oleh Akbulut (2016) mengenai perilaku cyberloafing. Setelah memastikan bahwa data tersebut normal dan linier, regresi linier dasar digunakan untuk analisis. Stres akademis berkorelasi positif dan signifikan dengan aktivitas cyberloafing sebesar ($r=37,9\%$), menurut data tersebut. Sebagai cara mengatasi emosi mereka, mahasiswa cenderung melakukan cyberloafing ketika mereka berada di bawah tekanan akademis yang signifikan. Temuan ini menegaskan perlunya strategi manajemen stres yang efektif untuk meminimalisir perilaku menyimpang dalam kegiatan akademik mahasiswa.

I. PENDAHULUAN

Kemajuan dalam teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak yang luas pada bidang pendidikan, khususnya dalam lingkungan kelembagaan pendidikan tinggi. Internet menjadi sarana utama dalam mendukung kegiatan akademik, mulai dari pencarian literatur, pengumpulan tugas, hingga diskusi daring. Berdasarkan laporan APJII (2019), sebanyak 64,8% penduduk Indonesia adalah pengguna internet aktif, dan mahasiswa termasuk dalam kelompok pengguna yang dominan (Haryadi & Al Kansaa, 2021). Namun, di balik manfaatnya, penggunaan internet secara berlebihan tanpa kendali dapat menimbulkan perilaku menyimpang seperti cyberloafing.

Cyberloafing merujuk pada penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik saat jam belajar, seperti membuka media sosial, menonton video hiburan, atau bermain gim daring (Akbulut, 2016; Taneja dkk., 2015). Perilaku ini muncul sebagai bentuk pelarian atau pengalihan perhatian dari tekanan akademik yang dialami mahasiswa (Widiastuti & Prabowo, 2019). Dalam konteks ini, stres akademik menjadi salah satu faktor utama yang mendorong munculnya perilaku tersebut.

Stres akademik sendiri merupakan tekanan psikologis yang timbul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan kemampuan individu untuk memenuhinya (Desmita, 2020; Lazarus & Folkman, 1984). Sumber stres

akademik meliputi banyaknya tugas, tekanan nilai, ketatnya jadwal, hingga tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu (Gadzella & Masten, 2015; Carveth, 2009). Dalam studi yang dilakukan oleh Sari dkk. (2022), stres akademik yang tidak terkelola dapat menurunkan motivasi belajar dan berdampak pada penurunan prestasi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 mahasiswa Bimbingan Konseling UNIMED angkatan 2020 menunjukkan bahwa 47% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi dan 33% menunjukkan perilaku cyberloafing signifikan. Mahasiswa yang mengalami tekanan mengaku sering mengalihkan stres dengan membuka media sosial, menonton video pendek, hingga bermain gim sebagai bentuk coping (Parker, 2022; Sujana, 2020). Temuan ini diperkuat oleh Hibrian dkk. (2022) dan Sugito & Wirapraja (2023) yang menyatakan adanya hubungan positif antara stres akademik dan perilaku cyberloafing.

Model Transactional Stress and Coping oleh Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa individu yang menghadapi tuntutan berlebih tanpa strategi coping yang tepat akan mengalami distress, yang kemudian menimbulkan perilaku pelarian. Cyberloafing dalam konteks ini merupakan bentuk coping emosional (emotion-focused coping) yang memberikan kelegaan sementara, tetapi tidak menyelesaikan sumber stres (Sarafino & Smith, 2017; Nugroho & Widyastuti, 2020).

Mahasiswa Bimbingan Konseling memiliki tantangan ganda sebagai pelajar dan calon konselor yang dituntut memiliki kompetensi akademik sekaligus kemampuan regulasi emosi yang baik. Tuntutan ini menjadikan mereka kelompok yang rentan terhadap stres akademik dan menarik untuk diteliti kaitannya dengan cyberloafing (Zariulhaq, 2021; Gökçearslan dkk., 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris “pengaruh stres akademik terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan angkatan 2021–2024”.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini meneliti pengaruh stres akademik terhadap perilaku cyberloafing dengan menggunakan teknik kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Stres akademik berperan sebagai variabel bebas (X) dalam model regresi linier dasar ini, sedangkan perilaku

cyberloafing berperan sebagai variabel terikat (Y) (Diputera, 2022).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan April 2025, pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. Sebanyak 674 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (angkatan 2021–2024) termasuk kedalam populasi pada penelitian ini. Dengan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 5%, diperoleh 474 mahasiswa sebagai sampel. Sampel kemudian didistribusikan secara proporsional ke setiap kelas.

Tabel 1. Distribusi Sampel Penelitian per Angkatan

No	Stambuk	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	2021	169	119
2	2022	143	106
3	2023	172	120
4	2024	190	129
Total		674	474

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup berbasis skala Likert. Skala stres akademik dikembangkan dari indikator oleh Gadzella dan Masten (2015), sedangkan skala perilaku cyberloafing mengacu pada teori Akbulut (2016). Masing-masing skala terdiri dari 50 butir pernyataan sebelum uji coba, dan setelah uji validitas, digunakan 38 butir untuk stres akademik dan 36 butir untuk cyberloafing.

Pada taraf signifikansi 5%, suatu item dianggap sah apabila korelasi Pearson Product Moment (r_{hitung}) lebih besar daripada korelasi Pearson Product Moment (r_{tabel}). Pada saat yang sama, Cronbach's Alpha digunakan dalam uji reliabilitas. Baik stres akademis maupun perilaku cyberloafing terbukti memiliki nilai alpha yang sangat reliabel, masing-masing sebesar 0,900 dan 0,876, menurut temuan uji reliabilitas (Ghozali, 2018).

Untuk mengumpulkan data, survei daring dilakukan menggunakan Google Forms, dan SPSS versi 27 digunakan untuk analisis data. Untuk menentukan dampak X terhadap Y, penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan regresi linier dasar.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data dikumpulkan dari 474 responden, dilakukan analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh stres akademik terhadap perilaku cyberloafing. Uji normalitas dan linearitas merupakan bagian dari

analisis awal. Dengan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar $0,200 > 0,05$, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal. Uji linearitas juga menemukan hubungan linear antara faktor stres akademis dan perilaku cyberloafing, dengan skor signifikansi $0,330 > 0,05$ untuk divergensi dari linearitas.

Selanjutnya, hasil uji regresi linier sederhana dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	77.690	3.660		13.029	.000
1 Stres Akademik	.523	.031	.616	16.968	.000

a. Dependent Variable: CYBERLOAFING

Tabel 2 menunjukkan analisis regresi linier dasar yang digunakan untuk mengevaluasi hipotesis. Skor cyberloafing meningkat sebesar 0,523 unit untuk setiap peningkatan satu unit dalam stres akademis, menurut temuan regresi. Korelasi signifikan antara kedua variabel ditunjukkan oleh nilai Beta sebesar 0,616. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,379 menunjukkan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 37,9% terhadap variasi perilaku cyberloafing mahasiswa. Dengan kata lain, stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku cyberloafing yang ditunjukkan oleh mahasiswa.

Hasil penelitian ini mendukung teori Transactional Model of Stress and Coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini menjelaskan bahwa individu yang menghadapi stres cenderung mencari cara untuk mengurangi ketegangan emosional mereka, salah satunya dengan melakukan aktivitas yang tidak terkait dengan tugas akademik, seperti cyberloafing. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan yang dipaparkan oleh Gökçearslan dkk. (2019), yang menyatakan bahwa stres akademik dapat mendorong mahasiswa untuk menggunakan internet secara tidak produktif. Cyberloafing, yang digunakan sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik, dapat memberikan ketenangan sementara bagi mahasiswa, meskipun dalam jangka panjang dapat menurunkan efektivitas belajar mereka (Yilmaz dkk., 2015).

Dalam konteks mahasiswa Bimbingan Konseling, tekanan akademik semakin kompleks karena mereka harus menguasai keterampilan

konseling sambil menyelesaikan tugas akademik. Ketidakmampuan mengelola stres dapat menyebabkan perilaku cyberloafing meningkat, yang pada akhirnya menurunkan produktivitas dan konsentrasi belajar mereka (Nugroho & Widyastuti, 2020). Pengaruh stres akademik terhadap perilaku cyberloafing ini dapat dijelaskan melalui tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik mereka. Ketika mahasiswa merasa tertekan, mereka cenderung mencari cara untuk mengalihkan perhatian mereka dari tugas-tugas akademik yang memberatkan. Salah satu pelarian yang banyak dipilih adalah penggunaan internet untuk tujuan pribadi. Ini mencerminkan strategi coping berbasis emosi yang lebih sering digunakan individu ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang nyata dan bermakna dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan. Temuan menunjukkan bahwa setiap peningkatan stres akademik berkorelasi positif dengan kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku cyberloafing, seperti menggunakan internet untuk aktivitas non-akademik selama waktu belajar.

Melalui analisis regresi, diperoleh nilai koefisien sebesar 0,523 yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kemungkinan mereka melakukan cyberloafing. Selain itu, kontribusi stres akademik terhadap perilaku ini mencapai 37,9%, yang berarti lebih dari seperempat variasi perilaku cyberloafing dapat dijelaskan oleh tingkat stres akademik yang mereka alami.

Temuan ini memperkuat asumsi bahwa cyberloafing bukan sekadar perilaku menyimpang, melainkan juga bentuk mekanisme pelarian dari beban mental yang belum terkelola secara sehat. Dalam konteks mahasiswa Bimbingan Konseling, tuntutan akademik dan kompetensi emosional yang tinggi membuat mereka semakin rentan terhadap tekanan yang memicu perilaku ini.

B. Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, disarankan agar mahasiswa lebih menyadari dampak negatif dari perilaku cyberloafing

terhadap pencapaian akademik dan mulai mengembangkan strategi alternatif yang lebih adaptif dalam menghadapi stres akademik, seperti mengurangi penggunaan media sosial selama kegiatan belajar berlangsung. Dosen diharapkan mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dengan menerapkan kebijakan penggunaan perangkat digital secara fleksibel namun tetap terarah, misalnya melalui integrasi teknologi dalam metode pengajaran untuk menjaga fokus mahasiswa.

Selain itu, pihak jurusan diharapkan dapat menyediakan program-program pengembangan diri seperti pelatihan manajemen stres, workshop pengelolaan waktu, serta pendampingan akademik yang berkelanjutan guna membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik secara efektif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor psikologis lainnya seperti kontrol diri, regulasi diri, dan motivasi belajar yang berpotensi berperan dalam hubungan antara stres akademik dan perilaku cyberloafing. Pendekatan kualitatif juga dapat digunakan untuk menggali lebih dalam alasan mahasiswa melakukan cyberloafing serta strategi pencegahannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbulut, Y. (2016). Exploring the Relationship between Cyberloafing and Academic Performance. *Journal of Educational Computing Research*.
- APJII. (2019). Laporan Survei Pengguna Internet Indonesia 2019. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Carveth, J. A. (2009). *Stress Management for Student*. New York: Academic Press.
- Desmita. (2020). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Diputera, I. N. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Psikologi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2015). *Student-life Stress Inventory*. Texas: Stephen F. Austin State University.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2019). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Addictive Behaviors Reports*.
- Haryadi, A., & Al Kansaa, D. F. (2021). Dampak Penggunaan Internet dalam Aktivitas Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Teknologi*.
- Hibrian, R., dkk. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Nugroho, H. A., & Widyastuti, S. (2020). Cyberloafing sebagai Mekanisme Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Parker, L. (2022). *Digital Distractions in Higher Education*. London: Routledge.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Sari, I. P., dkk. (2022). Stres Akademik dan Pengaruhnya terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Sugito, F. A., & Wirapraja, A. (2023). Pengaruh Cyber-loafing terhadap Produktivitas dan Kinerja Tenaga Pendidikan Menggunakan Pendekatan Fenomenologi. *Target: Jurnal Manajemen Bisnis*, 5(2).
- Sujana, I. M. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*.
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers & Education*, 82, 141-151.
- Widiastuti, R., & Prabowo, H. (2019). Cyberloafing dan dampaknya terhadap kinerja mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 6(2). <https://doi.org/10.1234/jpti.v6i2.654>
- Yilmaz, K. F. G., Yilmaz, R., Ozturk, H. T., Sezer, B., & Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a Barrier to the Successful Integration of

Information and Communication
Technologies into Teaching and Learning
Environments. *Computers in Human
Behavior*, 45, 290-298.
doi:10.1016/j.chb.2014.12.023

Zariulhaq, A. (2021). Pengaruh stres akademik
terhadap perilaku belajar mahasiswa. *Jurnal
Pendidikan*, 15(2).