

KONTRIBUSI SELF-CONTROL DAN ACADEMIC STRESS TERHADAP CYBERLOAFING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X

Amalia Rahmadhani¹, Silvi Juwita^{2*}

^{1,2} Psikologi FPK Universitas Negeri Padang

¹amalia151004@gmail.com, ²silvijuwita@fpk.unp.ac.id

ABSTRACT

Cyberloafing or the use of the internet for non-academic purpose during class is becoming increasingly prevalent among college students and has negative impact on academic productivity. This study aims to determine the contribution of self-control and academic stress to cyberloafing among students at X University. The study employed a quantitative approach using multiple linear regression and involved 399 students selected through quota sampling. The results indicate that self-control and academic stress simultaneously contribute significantly to all dimensions of cyberloafing ($p = 0,000$). Partially, self-control contributes significantly and negatively to the dimensions of sharing ($t = 2,692$), accessing online content ($t = 4,390$), and gaming/gambling ($t = 2,289$), but not significantly to shopping and real-time updating. Academic stress partially contributes significantly and positively to all dimensions of cyberloafing. These findings indicate that self-control and academic stress play a significant role in the emergence of cyberloafing behavior among students during lectures.

Keywords: *Self-Control, Academic Stress, Cyberloafing, College Student*

ABSTRAK

Cyberloafing atau penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik selama perkuliahan semakin marak terjadi di kalangan mahasiswa dan berdampak negatif terhadap produktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi self-control dan academic stress terhadap cyberloafing pada mahasiswa Universitas X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda, melibatkan 399 mahasiswa melalui teknik quota sampling. Hasil menunjukkan self-control dan academic stress secara simultan berkontribusi signifikan terhadap seluruh dimensi cyberloafing ($p = 0,000$). Secara parsial, self-control berkontribusi signifikan negatif terhadap dimensi sharing ($t = 2,692$), accessing online content ($t = 4,390$), dan gaming/gambling ($t = 2,289$), namun tidak signifikan terhadap shopping dan real-time updating. Academic stress secara parsial berkontribusi signifikan positif terhadap seluruh dimensi cyberloafing. Temuan ini mengindikasikan bahwa self-control dan academic stress berperan penting dalam munculnya perilaku cyberloafing mahasiswa selama perkuliahan berlangsung.

Kata Kunci: *Self-Control, Academic Stress, Cyberloafing, Mahasiswa*

A. Pendahuluan

Internet merupakan elemen penting dalam era digital yang

memungkinkan penggunaanya mengakses dan bertukar informasi secara cepat tanpa batasan ruang dan

waktu (Apriyanti et al., 2022). Perannya semakin signifikan di bidang pendidikan, terutama sejak pandemi COVID-19 yang mendorong peralihan pembelajaran ke daring (Permata & Sumaryanti, 2023). Di Indonesia, tingkat penggunaan internet terus meningkat, mencapai 80,6% dari total penduduk atau sekitar 229,4 juta jiwa pada tahun 2025 (APJII, 2025). Kondisi ini mendorong perguruan tinggi untuk mengintegrasikan teknologi digital dalam proses pembelajaran, sehingga internet menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas perkuliahan (Ganto.co, 2019; Wu et al., 2018).

Meskipun akses internet ditujukan untuk mendukung pembelajaran, kemudahan tersebut juga berpotensi mendorong mahasiswa menggunakannya untuk aktivitas non-akademik selama perkuliahan berlangsung. Fenomena ini dikonfirmasi oleh survei awal pada 30 September 2025 terhadap 36 mahasiswa, dimana 34 di antaranya mengaku mengakses media sosial, menonton hiburan, atau bermain game saat perkuliahan, dan 32 mahasiswa melakukan *chatting* maupun transaksi *online shopping* di kelas. Hasil wawancara pada 3

Oktober 2025 terhadap tiga mahasiswa juga menunjukkan bahwa mereka kesulitan menghindari penggunaan ponsel saat kuliah, baik karena kebiasaan, kesulitan memahami materi, maupun tekanan tugas yang mendorong mereka mencari hiburan sementara.

Aktivitas penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik selama pembelajaran berlangsung dikenal sebagai *cyberloafing*, yang didefinisikan sebagai penggunaan internet saat pembelajaran yang tidak berkaitan dengan tujuan akademik (Akbulut et al., 2016). Perilaku ini mencakup dimensi *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling* (Fuadi et al., 2025). Selain itu, perilaku ini berdampak negatif terhadap prestasi akademik, produktivitas, kesehatan mental, dan risiko ketergantungan teknologi (Nweke et al., 2024). Distraksi digital berupa notifikasi dan akses aplikasi hiburan terbukti kerap mengalihkan fokus mahasiswa dari aktivitas belajar (Thapa et al., 2025).

Menurut Ozler dan Polat dalam (Rohmah et al., 2025), *cyberloafing* dipengaruhi oleh faktor organisasi, situasional, dan individual. Dua faktor individual yang relevan adalah *self-*

control dan *academic stress*. Menurut Harahap (2017), *self-control* merupakan kemampuan mengatur perilaku agar sesuai dengan norma dan situasi sosial, serta terbukti memengaruhi kecenderungan *cyberloafing* karena individu dengan *self-control* rendah lebih mudah tergoda melakukan aktivitas *online* non-akademik (Gökçearsan et al., 2018). Survei awal menunjukkan bahwa 30 dari 36 mahasiswa merasa sulit menahan diri untuk tidak membuka media sosial selama perkuliahan. Menurut Izzati et al. (2020), *academic stress* merupakan tekanan akibat tuntutan dan beban akademik yang memicu respons fisik, emosional, maupun perilaku. *Academic stress* juga mendorong mahasiswa menggunakan internet sebagai pelarian, dimana semakin tinggi stres yang dirasakan, semakin besar kecenderungan *cyberloafing* (Muharammi et al., 2025). Kombinasi rendahnya *self-control* dan tingginya *academic stress* berpotensi memperburuk perilaku *cyberloafing* yang pada akhirnya menurunkan konsentrasi dan keterlibatan belajar mahasiswa (Hibrian et al., 2022).

Penelitian sebelumnya, umumnya mengkaji *self-control* dan

academic stress terhadap *cyberloafing* secara terpisah (Malau et al., 2022; Kusumawardani & Satwika, 2022). Terdapat pula penelitian yang menempatkan *self-control* sebagai variabel moderator (Maulidhani & Andriani, 2025). Dengan demikian, belum ada penelitian yang mempertimbangkan keduanya secara bersamaan dalam satu model analisis yang menyeluruh. Selain itu, kajian tentang *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas X masih sangat terbatas, padahal fenomena ini nyata terjadi di lingkungan tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan sekaligus menjadi referensi bagi perguruan tinggi dalam merancang kebijakan yang mendorong produktivitas digital mahasiswa selama proses perkuliahan berlangsung.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi *self-control* dan *academic stress* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas X (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif program sarjana (S1)

Universitas X yang berjumlah 39.386 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *quota sampling* dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel minimal sebanyak 399 mahasiswa yang terdistribusi secara proporsional dari seluruh fakultas (Sugiyono, 2013)

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbasis *Google Form* menggunakan tiga instrument skala likert lima poin. *Cyberloafing* diukur menggunakan *Indonesian Academic Cyberloafing Scale (IACS)* yang dari Fuadi et al. (2025) berdasarkan dimensi Akbulut et al. (2016), terdiri dari 20 aitem dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,70. *Self-control* diukur menggunakan *Brief Self-Control Scale (BSCS)* dari Arifin berdasarkan dimensi De Ridder et al. (2011), terdiri dari 10 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,840. *Academic stress* diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* dari Dewi et al. (2024) berdasarkan aspek Sun, terdiri dari 16 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,810. Seluruh instrumen telah memenuhi kriteria validitas isi dan dinyatakan layak dengan nilai korelasi aitem-total $\geq 0,30$ (Azwar, 2012).

Analisis data dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS 20*. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis regresi linear berganda, uji T untuk menguji kontribusi masing-masing variabel independen secara parsial, uji F untuk menguji kontribusi kedua variabel secara simultan, serta uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besaran kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat (Ghazali, 2018)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 399 mahasiswa aktif Universitas X yang berasal dari berbagai fakultas. Responden didominasi oleh perempuan sebanyak 267 orang (67%), sedangkan laki-laki sebanyak 132 orang (33%).

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas menunjukkan seluruh variabel memiliki nilai signifikansi >

0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai *tolerance* sebesar $0,798 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,252 < 10,00$ sehingga data dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen. Hasil uji heteroskedastisitas melalui *scatterplot* juga menunjukkan titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, sehingga model regresi dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas.

Hasil analisis regresi linear berganda mengenai kontribusi *self-control* dan *academic stress* terhadap *cyberloafing* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Parsial (Uji t)					
	SHR	SHP	RTU	AOC	GG
SC	.007	.223	.081	.000	.023
AS	.019	.003	.000	.001	.022

Berdasarkan Tabel 1, *self-control* berkontribusi signifikan terhadap dimensi *sharing* ($p = 0,007$), *accessing online content* ($p = 0,000$), dan *gaming/gambling* ($p = 0,023$). Namun, *self-control* tidak berkontribusi signifikan terhadap dimensi *shopping* ($p = 0,223$) dan *real-time updating* ($p = 0,081$). Sementara itu, *academic stress* berkontribusi

signifikan terhadap seluruh dimensi *cyberloafing* dengan nilai signifikansi di bawah 0,05.

Tabel 2 Hasil Uji Simultan (Uji F) dan Koefisien Determinasi (R^2)

	F	Sig.	Adjusted R^2	%
SHR	11,585	0,000	0,050	5%
SHP	8,675	0,000	0,037	3,7%
RTU	30,716	0,000	0,130	13%
AOC	28,129	0,000	0,120	12%
GG	9,560	0,000	0,041	4,1%

Berdasarkan Tabel 2, *self-control* dan *academic stress* secara bersama-sama (simultan) berkontribusi signifikan terhadap seluruh dimensi *cyberloafing*. Kontribusi terbesar ditemukan pada dimensi *real-time updating* dengan nilai *adjusted R square* sebesar 0,130 atau 13%.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *self-control* dan *academic stress* terhadap masing-masing dimensi *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas X. Kemampuan pengendalian diri yang rendah membuat mahasiswa lebih rentan terhadap dorongan impulsif dalam penggunaan perangkat digital selama pembelajaran (De Ridder et al., 2011) Sedangkan beban akademik yang melebihi kapasitas mahasiswa cenderung memunculkan kebutuhan

psikologis untuk mencari pengalihan melalui aktivitas internet yang tidak berkaitan dengan tujuan akademik (Nweke et al., 2024).

Self-control secara parsial berkontribusi signifikan terhadap dimensi *sharing* ($p = 0,007$). Kemampuan *inhibition* berperan dalam membantu mahasiswa menahan keinginan spontan untuk merespons notifikasi atau *memposting* sesuatu di tengah pembelajaran, sehingga mahasiswa yang memiliki pengendalian diri kuat lebih mampu mempertahankan fokus akademiknya. Temuan ini didukung oleh Chrisnatalia et al. (2023) yang mengonfirmasi bahwa *self-control* berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan mahasiswa melakukan aktivitas berbagi secara digital selama perkuliahan berlangsung.

Berbeda dengan dimensi sebelumnya, *self-control* tidak berkontribusi signifikan terhadap dimensi *shopping* ($p > 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku belanja *online* tidak cukup dijelaskan oleh kapasitas pengendalian diri saja. Hidayat et al. (2021) menyatakan bahwa tekanan sosial dan gaya hidup konsumtif digital memiliki pengaruh

yang lebih dominan terhadap perilaku belanja *online* dibandingkan faktor internal mahasiswa.

Self-control juga tidak berkontribusi signifikan terhadap dimensi *real-time updating* ($p > 0,005$). Aktivitas memantau pembaruan informasi secara terus-menerus telah mengakar sebagai kebiasaan digital yang bersifat tanpa disadari, sehingga tidak lagi membutuhkan proses pengambilan keputusan yang disadari dengan demikian berada di luar jangkauan mekanisme pengendalian diri yang bersifat sadar. Metin-Orta & Demirtepe-Saygılı (2023) menjelaskan bahwa perilaku yang telah kebiasaan cenderung tidak bisa di hentikan hanya dengan mengandalkan *self-control*.

Pada dimensi *accessing online content*, *self-control* berkontribusi signifikan ($p = 0,000$). Mengakses konten hiburan seperti video atau musik dapat membuat mahasiswa terus terlibat karena memberikan rasa senang dengan cepat, sehingga kemampuan untuk memilih tindakan yang lebih bermanfaat menjadi penting agar mahasiswa tidak terjebak dalam aktivitas tersebut dalam perkuliahan. Febrina et al. (2025) menemukan bahwa semakin rendah

self-control mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan mereka mengakses konten *online* yang tidak berkaitan dengan pembelajaran.

Self-control berkontribusi signifikan terhadap dimensi *gaming/gambling* ($p = 0,023$). Keterlibatan dalam aktivitas permainan digital dimulai dari sebuah keputusan awal yang sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa mengendalikan keinginan mencari hiburan instan, dan mahasiswa dengan *self-control* rendah cenderung lebih mudah memulai serta sulit menghentikan keterlibatan tersebut di tengah perkuliahan. Khalifeh et al. (2024) menemukan bahwa *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecenderungan mahasiswa terlibat dalam aktivitas *gaming* selama pembelajaran berlangsung.

Academic stress secara parsial berkontribusi signifikan terhadap dimensi *sharing* ($p = 0,019$). Berbagai sumber tekanan seperti tuntutan tugas, persaingan akademik, dan harapan lingkungan membuat mahasiswa lebih cenderung mengungkapkan perasaan atau mencari dukungan melalui interaksi digital sebagai cara mengelola emosi

yang paling mudah dilakukan. Hibrian et al. (2022) menemukan adanya hubungan positif antara tingkat tekanan akademik dan kecenderungan mahasiswa melakukan aktivitas *sharing* selama proses perkuliahan berlangsung.

Pada dimensi *shopping, academic stress* berkontribusi signifikan ($p = 0,003$). Tekanan akibat tuntutan nilai yang tinggi dan tugas yang menumpuk membuat mahasiswa lebih cenderung menjadikan belanja online sebagai cara menghibur diri sementara dari beban yang dirasakan. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian Ningtias & Magistarina (2023) yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dialami, semakin besar kecenderungan mahasiswa terlibat dalam aktivitas belanja daring sebagai bentuk pengalihan.

Academic stress memberikan kontribusi signifikan terbesar pada dimensi *real-time updating* ($t = 6,040$, $p = 0,000$) dibandingkan dimensi lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa *real-time updating* menjadi bentuk *cyberloafing* yang paling mudah dilakukan mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik. Aktivitas memantau media sosial dan

informasi terbaru dapat memberikan ketenangan sementara dari padatnya tuntutan perkuliahan. Dinarti & Satwika (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang merasakan tekanan akademik tinggi cenderung menjadikan pembaruan media sosial sebagai sarana pelarian yang paling sering dipilih.

Pada dimensi *accessing online content*, *academic stress* berkontribusi signifikan ($p = 0,001$). Perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik membuat mahasiswa lebih cenderung beralih ke konten hiburan *online* sebagai cara meredakan tekanan emosional yang dirasakan. Anastasya (2025) menemukan bahwa *academic stress* berkontribusi positif terhadap kecenderungan mahasiswa mengakses konten online sebagai *respons* terhadap tekanan yang dialami.

Pada dimensi *gaming/gambling*, *academic stress* berkontribusi signifikan ($p = 0,022$). Menumpuknya tekanan dari berbagai sumber akademik seperti beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, dan rasa putus asa berkaitan dengan munculnya kecenderungan mahasiswa mencari kesenangan

melalui permainan digital sebagai pelarian sementara dari beban akademik yang dirasakan. Rohmah et al. (2025) menyatakan bahwa semakin tinggi *academic stress* yang dirasakan mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka menjadikan gaming sebagai cara mengatasi tekanan jangka pendek.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-control* dan *academic stress* secara simultan berkontribusi signifikan terhadap dimensi *sharing* ($p = 0,000$) sebesar 5%. Ketika tekanan akademik meningkat dan kemampuan pengendalian diri tidak cukup kuat untuk menahannya, mahasiswa cenderung melampiaskan perasaan tersebut melalui aktivitas berbagi di media sosial maupun percakapan digital selama perkuliahan berlangsung. Nweke et al. (2024) menyatakan bahwa kombinasi tingginya tekanan akademik dan lemahnya pengendalian diri secara bersama-sama berkaitan dengan munculnya perilaku *cyberloafing*.

Pada dimensi *shopping*, kedua variabel secara simultan berkontribusi signifikan ($p = 0,000$) sebesar 3,7%. Meskipun kontribusinya relatif kecil, temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi tekanan akademik dan

rendahnya pengendalian diri tetap berperan terhadap munculnya kecenderungan mahasiswa melakukan belanja *online* sebagai bentuk pelarian selama perkuliahan. Simatupang & Margaretha (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada dibawah tekanan akademik cenderung menjadikan belanja daring sebagai cara melepaskan diri sementara dari beban yang dihadapi.

Kontribusi simultan terbesar ditemukan pada dimensi *real-time updating* ($p = 0,000$) sebesar 13%. Tingginya angka ini dapat dipahami karena memperbarui informasi secara terus-menerus merupakan aktivitas yang mudah dilakukan dan cepat memberikan kepuasan, sehingga menjadikan bentuk *cyberloafing* yang paling sering dilakukan mahasiswa yang mengalami stres akademik dan memiliki pengendalian diri yang lemah. Hal serupa juga ditemukan oleh Zhou et al. (2021), yaitu mahasiswa dengan pengendalian diri yang terbatas menunjukkan kecenderungan lebih tinggi melakukan *cyberloafing* ketika menghadapi stres akademik.

Pada dimensi *accessing online content*, berkontribusi simultan yang diperoleh sebesar 12% ($p = 0,000$).

Saat beban akademik terasa berat dan kemampuan menahan diri kurang memadai, mahasiswa cenderung beralih ke konten hiburan digital sebagai cara melepaskan tekanan yang menumpuk selama perkuliahan. Rinaldi et al. (2024) menegaskan bahwa lemahnya pengendalian diri memperkuat hubungan antara stres akademik dan kecenderungan mengakses konten digital diluar kepentingan pembelajaran.

Pada dimensi *gaming/gambling*, *self-control* dan *academic stress* secara simultan berkontribusi signifikan ($p = 0,000$) sebesar 4,1%. Stres akademik yang tidak tertangani dengan baik membuat mahasiswa lebih cenderung mencari kesenangan cepat melalui permainan digital, terutama ketika kemampuan pengendalian diri tidak cukup kuat untuk mengarahkan mereka pada aktivitas yang lebih bermanfaat. Chen et al. (2021) menemukan bahwa stres yang dirasakan merupakan faktor penting yang berkaitan dengan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas *cyberloafing* termasuk gaming selama perkuliahan.

Secara keseluruhan, *academic stress* terbukti sebagai faktor yang lebih konsisten karena berkontribusi

signifikan terhadap seluruh dimensi *cyberloafing*, sementara *self-control* hanya berkontribusi signifikan pada dimensi yang berkaitan dengan perilaku impulsif dan adiktif. Temuan ini menunjukkan bahwa beberapa bentuk *cyberloafing* yang telah menjadi kebiasaan tidak cukup diatasi hanya melalui pengendalian diri, karena lebih banyak dipengaruhi tekanan psikologis akibat tuntutan akademik (De Ridder et al., 2011). Oleh karena itu, upaya mengurangi *cyberloafing* di lingkungan perkuliahan dilakukan secara bersamaan, yaitu dengan memperkuat kemampuan pengendalian diri mahasiswa sekaligus mengelola beban akademik secara lebih proporsional agar mahasiswa tidak mencari pelarian melalui aktivitas *online* non-akademik selama pembelajaran berlangsung (Akbulut et al., 2016).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu subjek hanya berasal dari satu universitas sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Nilai R^2 yang berkisar antara 3,7% hingga 13% juga menunjukkan bahwa *self-control* dan *academic stress* hanya menjelaskan sebagian kecil dari perilaku *cyberloafing* secara keseluruhan.

Temuan ini menunjukkan bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor diluar penelitian ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa variabel seperti *self-regulated learning*, *class engagement*, serta motivasi belajar juga berkaitan dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa (Lakka et al., 2023; Zakharia & Widoatmodjo, 2024; Pakpahan et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan variabel-variabel tersebut agar diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *cyberloafing*.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* dan *academic stress* secara simultan berkontribusi terhadap seluruh dimensi *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas X, yaitu *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. Secara parsial, *self-control* berkontribusi signifikan terhadap dimensi *sharing*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*, namun tidak berkontribusi signifikan terhadap dimensi *shopping* dan *real-time updating*. Sementara itu,

academic stress berkontribusi signifikan terhadap seluruh dimensi *cyberloafing*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *cyberloafing* selama perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan *self-control* dan penggunaan internet serta mengelola *academic stress* secara lebih adaptif agar tidak menjadikan *cyberloafing* sebagai bentuk pelarian selama perkuliahan. Selain itu, pihak universitas diharapkan dapat menyediakan dukungan berupa layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan program pengembangan pengendalian diri di era digital. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan variabel lain diluar penelitian ini agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai *cyberloafing* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Malau, R., Hana Muhammad, A., Psikologi, J., & Artikel, I. (2022). Kontrol diri dan perilaku *cyberloafing* pada karyawan generasiz. In *JSIP* (Vol. 11, Number 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/sip.v11i2.64801>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Anastasya, S. (2025). Pengaruh stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas negeri Medan. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, Volume 8, Nomor 6, 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8160>
- Apriyanti, W., Erni, Syahlanisyiam, M., Anggraini, Y., Gunawan, S., Arinanto, T. R., Fauzan, A. R., Suban, T. N., Asmat, & L, A. A. (2022). Sosialisasi penggunaan internet yang sehat bagi anak-anak di yayasan domyadhu. *Abdi Jurnal Publikasi*, 1(1), 1–5. <https://jurnal.portalpublikasi.id/index.php/AJP/index>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet*.
- Chen, Y., Chen, H., Andrasik, F., & Gu, C. (2021). Perceived stress and *cyberloafing* among college students: The mediating roles of fatigue and negative coping styles. *Sustainability (Switzerland)*, 13(8), 1–12. <https://doi.org/10.3390/su13084468>
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., Benedictus, S., Liwun, B., & Gunadarma, U. (2023). Self-

- control dan cyberslacking pada mahasiswa. *SCHOLARIA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 13, 128–137.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p128-137>
- De Ridder, D. T. D., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- Dinarti Kusumawardani, L., & Satwika Wuri, Y. (2022). Hubungan stres akademik dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.47977>
- Febrina, S., Refinda Nur Sabina, P., Psikologi, F., & Jenderal Achmad Yani, U. (2025). Cyberslacking di kalangan mahasiswa: Peran self-control dalam mengatur perilaku digital. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(4), 1392–1401. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i4.871>
- Fuadi, M. N., Pradana, R. G., Budiman, M., Fauziyah, F., Medina, K. N., Ramadhan, S., Helmi, A. F., & Widhiarso, W. (2025). Modification of the Indonesian Academic Cyberloafing Scale (IACS): A tool for assessing online deviance in educational contexts. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 45–56. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v22i1.1044>
- Ganto.co. (2019, August 6). *UNP kampus pertama terapkan SSO*.
- Ghazali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (A. Tejokusumo, Ed.; 9th ed.). Badan Penerbit - UNDIP. <https://id.scribd.com/document/653374381/Ghozali-2018>
- Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036>
- Harahap Yanti, J. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah Medan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3 No. 2, 1–15. <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>
- Hibrian, H., Baihaqi, M., & Ihsan, H. (2022). Relationship between academic stress and cyberloafing behavior among psychology department students at Universitas Pendidikan Indonesia. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v10i2.17602>
- Izzati Cahya, D. I., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic stress scale: A psychometric study for academic stress in senior high school. *European Journal of Educational Research*, Vol 7, No 7, 153–168. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- Khalifeh, A., Al Khasawneh, M. H., Alrousan, M., Al-Adwan, A. S., Wahsheh, F., Omeish, F. Y., & Ananzeh, H. (2024). The influence of students' self-control and smartphone e-learning readiness on smartphone-cyberloafing. *Journal of Information Technology*

- Education: Research*, 23, 1. <https://doi.org/10.28945/5307>
- Kusuma, D., Dewi, Laily, A., Agindaris, Rahmalilla, A., Susanto, A., Dian, F., & Wardani. (2024). Confirmatory factor analysis of the academic stress scale. In *Indonesia Journal of Sport and Health Psychology* | 2025 (Vol. 1, Number 01). <https://journal.unesa.ac.id/index.php/indojsph/index>
- Lakka, D. D., Zubair, A. G. H., & Musawwir, M. (2023). Self regulated learning sebagai prediktor terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 638–643. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.3408>
- Maulidhani Nur, S., & Andriani, F. (2025). *Pengaruh stres akademik terhadap cyberloafing di moderasi oleh self-control pada mahasiswa tahun pertama*. <http://lib.unair.ac.id/>
- Metin-Orta, I., & Demirtepe-Saygılı, D. (2023). Cyberloafing behaviors among university students: Their relationships with positive and negative affect. *Current Psychology*, 42(13), 11101–11114. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02374-3>
- Muharammi, N., Triyono, & Nora Dwi Putri, B. (2025). The relationship between academic stress and cyberloafing behavior in guidance and counseling students of PGRI university of West Sumatra. *JKPI: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 207–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.32806/jkpi.v6i1.223>
- Ningtias Cahya, Y., & Magistarina, E. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa universitas negeri Padang. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, Volume 3 Nomor 5(Vol. 3 No. 5 (2023): Innovative: Journal of Social Science Research), 1–10. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5761>
- Nweke, G. E., Jarrar, Y., & Horoub, I. (2024). Academic stress and cyberloafing among university students: the mediating role of fatigue and self-control. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02930-9>
- Pakpahan, A. P., Dewi, S. S., & Surbakti, A. (2025). Peran kontrol diri dimediasi motivasi belajar pada perilaku cyberloafing mahasiswa. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, Vol. 15, No. 4, 594–605. <https://doi.org/10.24127/gdn.v15i4.13999>
- Permata, N., & Indri Utami Sumaryanti. (2023). Hubungan loneliness dengan adiksi media sosial pada emerging adulthood pengguna tiktok kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5311>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar. <https://id.scribd.com/document/760464992/Azwar-2012-Penyusunan-Skala-Psikologi-Edisi-2-Saifuddin-Azwar>
- Rakhmad Hidayat, D., Peridawaty, D., Ekonomi, F., Universitas, B., & Raya, P. (2021). Analisis faktor-faktor perilaku pembelian online (e-commerce) konsumen mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas palangkaraya. *JEMBA :*

- Jurnal Ekonomi Pembangunan, Manajemen dan Bisnis, Akuntansi*, 1(2), 64–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.52300/jemba.v1i2.2985>
- Rinaldi, M. R., Hardika, J., & Wiyoanti, R. (2024). Academic stress and cyberslacking in students: The moderating role of emotion regulation. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 216–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v12i2.4568>
- Rohmah, S. N., Barokah, U., Ziyah, M. A., Syabania, M. Z., Apriandi, R. M., Dakwah, F., & Komunikasi, I. (2025). Escape in the scroll: Academic stress and cyberloafing behavior among university students. In *Ainara Journal* (Vol. 6, Number 3). <http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj>
- Simatupang, K. M., & Margaretha, M. (2023). The impact of academic stress on cyberloafing with fatigue as a mediating variable: A study of students in Bandung city-Indonesia during a pandemic. *European Journal of Educational Research*, 12(1), 525–535. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.12.1.525>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (19th ed.). CV. Alfabeta.
- Thapa, P., Sharma, P., Goundar, S., Tsirkas, P., Valamontes, A., & Adamopoulos, I. (2025). *Digital distractions in the classroom among students: A cross-sectional study*. 2–15. <https://doi.org/10.20944/preprints202502.1931.v1>
- Wu, J., Mei, W., & Ugrin, J. C. (2018). Student cyberloafing in and out of the classroom in China and the relationship with student performance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 199–204. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0397>
- Zakharia, Y., & Widoatmodjo, S. (2024). The effect of academic stress, burnout, and class Engagement, on cyberloafing behavior in UNTAR students. *Asian Journal of Social and Humanities*, 2, 974–980. <https://doi.org/10.59888/ajosh.v2i4.223>
- Zhou, B., Li, Y., Tang, Y., & Cao, W. (2021). An experience-sampling study on academic stressors and cyberloafing in college students: The moderating role of trait self-control. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.514252>