

Stres dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pelaku *Cyberslacking* **(*Academic Stress and Procastination in Cyberslacking Students*)**

AULLY GRASHINTA, AYU GENTARY, AISYAH SYIHAB

Universitas Pancasila, Jl. Srengseng Sawah, Jakarta Selatan, DKI Jakarta, Indonesia

Email: aullygrashinta@univpancasila.ac.id, ayugentary@gmail.com,

aisyah.syihab@univpancasila.ac.id

Diterima (24 November 2022), Disetujui (1 Desember 2022)

Abstrak: Pembelajaran jarak jauh memberikan keleluasaan bagi mahasiswa untuk melakukan beberapa hal dalam waktu yang bersamaan termasuk di dalamnya perilaku *cyberslacking*. *Cyberslacking* adalah perilaku individu yang menggunakan internet pada saat perkuliahan untuk hal-hal yang tidak terkait dengan apa yang sedang dipelajari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*. Partisipan pada penelitian ini adalah 454 mahasiswa pelaku *cyberslacking* pada saat pembelajaran jarak jauh berlangsung. *The Academic Procrastination Scale* digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik dan *The Academic Stress Inventory* digunakan untuk mengukur stres akademik. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki peranan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*.

Kata kunci: *cyberslacking*; prokrastinasi akademik; stres akademik

Abstract: Distance learning gives students freedom to do multitasking behaviour including *cyberslacking*. *Cyberslacking* is the individual behaviour who use the internet during the lecturing process regardless of the ongoing learning process. This study aims to determine the effect of academic stress on academic procrastination in *cyberslacking* students. The participants in this study were 454 college students who did *cyberslacking* in distance learning. *The Academic Procrastination Scale* was used to measure academic stress and *The Academic Procrastination Scale* was used to measure academic procrastination. Data collected was analysed with multiple linear regression analysis technique. Result of this study shows that academic stress has a contribution on academic procrastination in *cyberslacking* students.

Keywords: *cyberslacking*; procrastination; stress academic

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang dimulai sejak awal tahun 2020 menyebabkan banyak perubahan yang dilakukan di berbagai bidang, termasuk di dalamnya pada bidang pendidikan. Salah satu perubahan peraturan yang banyak mengubah dunia pendidikan adalah dengan terbitnya Surat Edaran Kemendikbud nomor 4 tahun 2020 mengenai pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat pandemi COVID-19. Berdasarkan surat edaran ini, metode pembelajaran yang digunakan pada masa pandemi adalah metode pembelajaran jarak jauh. Dengan metode pembelajaran jarak jauh ini, hak mahasiswa atas pendidikan tetap dapat terpenuhi dengan resiko penularan yang rendah. Metode pembelajaran jarak jauh ini memberikan fleksibilitas dimana pembelajaran dapat dilakukan tanpa dibatasi ruang dan jarak. Dengan koneksi internet dan *software* yang mendukung, kegiatan belajar mengajar dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja.

Setiap metode pembelajaran memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Fleksibilitas pembelajaran jarak jauh memungkinkan mahasiswa dan dosen tidak harus hadir di kampus namun materi perkuliahan tetap dapat tersampaikan. Kemudahan yang diberikan oleh internet juga memungkinkan mahasiswa untuk dapat mengakses sumber-sumber informasi yang mendukung pembelajaran serta pemahaman mahasiswa. Namun demikian, di sisi lain fleksibilitas ini memberi peluang kepada mahasiswa untuk melakukan hal-hal lain yang tidak relevan dengan perkuliahan selama

perkuliahan jarak jauh berlangsung. Akses yang terbuka pada internet memungkinkan mahasiswa mengakses situs ataupun menggunakan berbagai aplikasi yang tidak terkait dengan kegiatan perkuliahan karena selama pembelajaran jarak jauh, pengawasan dari dosen pengajar menjadi minimal. Keleluasaan untuk mengakses informasi maupun menggunakan aplikasi lain dapat disalahgunakan oleh mahasiswa untuk melakukan perilaku *cyberslacking*.

Menurut Geokçearslan, dkk. (2016) *cyberslacking* didefinisikan sebagai tindakan penggunaan internet dalam lingkungan belajar untuk keperluan pribadi yang tidak berkaitan dengan kegiatan yang ada di dalam kelas. Sementara Akbulut, dkk. (2016) mengatakan bahwa tindakan dalam penggunaan layanan internet oleh mahasiswa untuk kebutuhan non-akademik yang dilakukan saat jam perkuliahan berlangsung disebut sebagai *cyberslacking*. Dengan kata lain, *cyberslacking* merupakan perilaku individu yang menggunakan internet selama proses perkuliahan, terlepas dari proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

Terjadinya *cyberslacking* ketika pembelajaran jarak jauh ini karena penggunaan gawai oleh mahasiswa saat berlangsungnya kegiatan perkuliahan tidak bisa dikendalikan sepenuhnya oleh dosen pengajar mata kuliah. Pada pembelajaran tatap muka di kelas, dosen pengajar dapat melakukan observasi langsung pada apa yang dilakukan oleh mahasiswa. Kontrak belajar di awal perkuliahan dapat disepakati salah satunya dengan batasan penggunaan gawai. Sementara pada metode pembelajaran dalam jaringan (daring) memiliki

keterbatasan di mana saat pembelajaran berlangsung, dosen pengajar tidak mengetahui apa saja yang dilakukan oleh para mahasiswa. Sedangkan ketika pembelajaran tatap muka di kelas, penggunaan gawai masih bisa diminimalisir dan dikontrol oleh dosen pengajar. Metode pembelajaran jarak jauh memberikan peluang bagi mahasiswa untuk melakukan perilaku *cyberslacking*.

Masih terbatasnya penelitian mengenai *cyberslacking* di Indonesia membuat data mengenai perilaku ini juga menjadi terbatas. Untuk mendukung studi ini, dilakukan dilakukan *preliminary study*. Tujuan utama dari *preliminary study* ini adalah untuk mengidentifikasi frekuensi dan intensi mahasiswa melakukan perilaku *cyberslacking* serta apa saja yang dilakukan pada saat *cyberslacking*. *Preliminary study* dilakukan dengan metode survei sederhana dengan menyebarkan kuesioner kepada 68 responden. Kuesioner terdiri dari 11 butir aitem yang disusun berdasarkan jenis-jenis perilaku *cyberslacking* menurut Akbulut, dkk. (2016), yang terdiri dari pertanyaan terkait mengunggah konten dan bertukar pesan (*chatting*), mengunjungi *e-commerce*, belanja *online*, memeriksa unggahan konten terbaru di media sosial, mendengarkan lagu, menonton video, memutar video di media sosial, dan bermain *game*. Hasil survei ini menunjukkan jenis perilaku *cyberslacking* yang paling banyak adalah bertukar pesan (*chatting*) sebesar 60,3%; memeriksa unggahan media sosial sebesar 54,4%; memutar *video* di media sosial sebanyak 50%; menonton *video*

sebanyak 29,4%; mengunggah konten sebesar 27,9%; mengunjungi *e-commerce* sebesar 20,6%; dan kegiatan lainnya adalah berbelanja *online*, mendengarkan lagu, transaksi perbankan dan bermain *game*. Seluruh responden menyatakan pernah melakukan perilaku *cyberslacking*.

Kemudahan akses terkoneksi internet pada hal-hal lain yang tidak relevan dengan perkuliahan salah satu menjadi penyebab besarnya peluang mahasiswa untuk melakukan perilaku *cyberslacking*. Pelaku *cyberslacking* terdorong untuk melakukan hal ini karena dapat dilakukan bersamaan dengan kegiatan lainnya. Kemudahan tersebut juga membuka peluang lebih besar bagi mahasiswa untuk melakukan penundaan pada penyelesaian tugas yang tidak disukainya atau yang membuatnya tertekan.

Dalam proses perkuliahan, untuk dapat memenuhi capaian pembelajaran lulusan yang ditetapkan oleh perguruan tinggi, mahasiswa tidak hanya hadir pada jam kuliah tatap muka atau tatap maya tetapi juga harus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen pengajar ataupun menghadapi evaluasi. Saat mahasiswa melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas ataupun belajar untuk memahami materi dan evaluasi, dengan melakukan kegiatan yang menurutnya lebih menyenangkan, dapat dikatakan bahwa mahasiswa tersebut sedang melakukan prokrastinasi akademik, seperti menunda untuk mendengarkan penjelasan materi dari dosen, menunda menyelesaikan tugas untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, maka bisa dikatakan bahwa mereka sedang melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Tuckman (2005)

prokrastinasi merupakan ketidakmampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri sehingga menyebabkannya menunda pekerjaan yang seharusnya bisa dikendalikan. Lebih jauh, penundanaan yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas akademik disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu dan menunda menyelesaikan tugas hingga menit terakhir (Wolters, 2003). Prokrastinasi akademik dilakukan oleh individu secara sengaja dan berulang untuk menunda pekerjaan atau tugas terkait dengan tugas akademiknya.

Hasil survei yang dilakukan oleh Penelitian dan Pengembangan Data PK Identitas Unhas menemukan sebanyak 77% mahasiswa mengaku suka menunda-nunda sesuatu (Hadriana, 2018). Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015) menunjukkan bahwa ketidakmampuan mahasiswa untuk mengerti dan menguasai materi yang diberikan oleh dosen dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum metode pembelajaran jarak jauh diterapkan di perguruan tinggi karena pandemi, mahasiswa telah melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Perilaku prokrastinasi akademik diperkirakan semakin meningkat selama pembelajaran jarak jauh berlangsung. Terbatasnya interaksi langsung antara dosen pengajar dan mahasiswa karena penggunaan media daring diperkirakan membuat mahasiswa kurang dapat fokus dan membatasi penerimaan materi yang disampaikan oleh

dosen pengajar secara komprehensif. Komunikasi yang kurang lancar antara dosen dan mahasiswa inilah yang memicu munculnya prokrastinasi akademik (Zakiyah dkk., 2010). Kurangnya komunikasi juga dapat membuat mahasiswa merasa malas dan bosan. Kepenatan dan kebosanan ini akan memunculkan perilaku prokrastinasi karena mahasiswa lebih tertarik melakukan hal lain yang dianggap lebih menghibur (Setyowati dkk., 2020).

Prokrastinasi akademik memang dilakukan karena individu mengalihkan perhatiannya pada hal-hal non akademik yang lebih disukai. Namun demikian, prokrastinasi akademik juga memiliki dampak negatif. Dampak negatif yang timbul dari prokrastinasi akademik antara lain penyesalan dan rasa bersalah atas penundaan mengerjakan tugas, kinerja yang tidak memadai karena minimnya waktu untuk memperbaiki tugas, dan konsekuensi yang diterima dari dosen pengajar apabila mahasiswa tidak dapat menyanggupi tenggat waktu yang telah ditentukan dosen sebelumnya (Burhan, 2020). Minimnya waktu untuk mengerjakan tugas menyebabkan hasil kerja akademik menjadi tidak optimal dan akhirnya berdampak pada penilaian dari dosen pengajar.

Faktor eksternal (luar diri) dan internal (dalam diri) bisa menjadi penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Faktor eksternal dari prokrastinasi antara lain kecanduan internet, intensitas bermain *game*, kurangnya dukungan dari orang tua, konformitas teman sebaya, dan tugas yang dirasakan terlalu banyak (Ferrari dkk., 1995).

Faktor internal penyebab prokrastinasi akademik adalah faktor dari dalam diri individu termasuk keadaan fisik dan psikologis individu (Ferrari dkk., 1995). Kondisi fisik yang dimaksud dapat berupa kelelahan atau kondisi kurang sehat. Individu yang merasa lelah dan sakit tidak akan dapat mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya dengan optimal. Di sisi lain, kondisi psikologis adalah berkaitan dengan kecenderungan tipe kepribadian dan motivasi (Ferrari dkk., 1995). Sementara menurut Retno, dkk (2016); Nitami, dkk (2015); dan Purnomo (2013), faktor psikologis dan motivasi yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi ini antara lain, motivasi belajar, perfeksionisme, *internal locus of control*, dan stres.

Stres akademik merupakan persoalan yang sering dialami oleh para mahasiswa. Kondisi pandemi dengan perubahan metode belajar mengajar semakin meningkatkan tekanan pada mahasiswa. Sejauh ini mahasiswa sudah terbiasa dengan proses pembelajaran tatap muka di sekolah dan di perguruan tinggi, padahal sebelumnya pembelajaran jarak jauh bersifat kebetulan, sehingga perubahan pola pembelajaran ini menimbulkan masalah tersendiri bagi para mahasiswa (Argaheni, 2020). Munculnya tekanan, kejenuhan, bahkan stres dapat dialami oleh para mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran jarak jauh (Du Plessis, 2019). Sebuah studi yang dilakukan oleh Putri dkk., (2020) menemukan bahwa mahasiswa cenderung merasa stres karena sulit beradaptasi dengan pembelajaran jarak jauh. Hasil penelitian yang dilakukan oleh

Hasanah, dkk. (2020) terhadap 190 responden membuktikan bahwa mahasiswa memiliki kecemasan ringan dan sedang asing-masing sebesar 41,58% dan kecemasan sedang sebesar 16,84%. Sementara itu, 87,89% mahasiswa berada pada tingkat stres normal dan 12,11% berada pada tingkat stres ringan (Hasanah dkk, 2020).

Stres akademik merupakan stres yang terkait dengan pelaksanaan kegiatan pendidikan yang biasanya terjadi saat individu sedang mengikuti masa pendidikannya. Stres akademik terjadi ketika mahasiswa sedang mengalami ketegangan emosional saat mereka tidak mampu untuk mengatasi tuntutan akademiknya (Indriyani & Handayani, 2018). Stres akademik disebabkan oleh *stressor* akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). *Stressor* akademik adalah sumber stres yang berasal dari metode belajar, seperti desakan untuk hasil akademik yang baik, durasi pembelajaran, banyaknya tugas yang diberikan, kinerja yang buruk, kecemasan saat menempuh ujian, serta rasa khawatir akan penentuan menentukan jurusan dan karir (Barseli dkk., 2017). Dapat disimpulkan bahwa, stres akademik merupakan stres yang ada hubungannya dengan kegiatan pendidikan yang disebabkan oleh *stressor* akademik.

Pada penelitiannya, Livana, dkk. (2020) menemukan bahwa 70% tugas perkuliahan menjadi faktor utama penyebab stres akademik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Banyaknya tugas dengan batas waktu yang singkat membuat banyak mahasiswa merasa kerepotan sehingga tidak sempat untuk mempelajari materi yang

disampaikan oleh dosen pengajar. Mahasiswa akan lebih fokus untuk mengejar batas waktu pengumpulan tugas daripada memahami konteks pembelajaran yang telah diberikan sebelumnya.

Terkait dengan stres akademik dan prokrastinasi akademik, penelitian Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan jurusan Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Padang. Hal ini berarti bahwa jika stres akademik meningkat, maka prokrastinasi akademik juga akan meningkat begitu pula sebaliknya. Sementara itu, penelitian Maharani dan Budiman (2020) menemukan adanya hubungan yang negatif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Bandung dalam masa pandemi COVID-19. Hal ini berarti jika stres akademik meningkat maka prokrastinasi akademik akan menurun, sebaliknya, jika stres akademik menurun, maka prokrastinasi akademik akan meningkat.

Pada penelitian ini, peran stres akademik terhadap prokrastinasi akademik dikaitkan dengan perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa pada saat pembelajaran jarak jauh sebagai konteks penelitian. Sejauh ini, penelitian mengenai *cyberslacking* masih terbatas terutama di Indonesia. Penelitian terkait variabel juga belum menemukan hasil yang konklusif.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji peran stres akademik

terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa selaku *cyberslacking*. Oleh karena itu hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat peranan stress akademik terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa selaku *cyberslacking*.

METODE

Responden Penelitian. Partisipan pada penelitian ini adalah 454 mahasiswa tingkat Sarjana S1 yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Responden pernah melakukan kegiatan *cyberslacking* yaitu menggunakan gawai untuk melakukan hal-hal lain yang tidak relevan dengan kegiatan belajar mengajar selama perkuliahan berlangsung.

Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat *non-experimental*.

Instrumen Penelitian. Untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik digunakan *Academic Procrastination Scale* (APS) yang disusun oleh McCloskey dan Scielzo (2015), yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini terdiri dari 25 butir aitem yang terbagi ke dalam 6 dimensi, yaitu *psychological beliefs regarding abilities, distractions of attention, social factors of procrastination, time management skills, personal initiative, dan laziness*. Skor reliabilitas pada alat ukur ini adalah 0,919. Selanjutnya, untuk mengukur variabel stres akademik digunakan *Academic Stress Inventory* (ASI) yang dikembangkan oleh Lin dan Chen (2009) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur ini terdiri dari 34 butir aitem yang terbagi ke dalam 7

aspek, yaitu *teacher stress*, *result stress*, *test stress*, *studying stress in group*, *peer stress*, *time management*, dan *self-inflicted stress*. Skor reliabilitas pada alat ukur ini adalah 0,919.

Prosedur Penelitian. Variabel yang akan diukur dioperasionalkan dengan mengadaptasi alat ukur yang telah tersedia. Dilakukan proses translasi dan adaptasi dari alat ukur yang telah dipilih. Hasil translasi dan adaptasi dimintakan penilaian (*expert judgement*) dan uji keterbacaan oleh ahli yang sesuai dengan bidang penelitian. Selanjutnya, dilakukan uji coba alat ukur (*pilot study*) pada 84 orang responden. Revisi butir aitem dilakukan berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas pada uji coba alat ukur dan disusun menjadi alat ukur yang siap digunakan untuk pengambilan data lapangan. Pengambilan data lapangan dilakukan selama 5 hari dengan responden sejumlah 454 orang mahasiswa pelaku *cyberslacking*.

Analisis Data. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier sederhana. Pengujian dilakukan untuk melihat peran stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*.

HASIL

Responden penelitian ini terdiri dari 454 mahasiswa yang berdomisili di Jabodetabek. Sebagian besar (76,4%) responden berjenis kelamin wanita. Responden berasal dari berbagi program studi dan hanya menggunakan tipe pembelajaran daring (41,9%) selama melakukan kegiatan pembelajaran jarak jauh. Data mengenai prokrastinasi akademik

dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif merujuk pada norma kategorisasi dari Azwar (2012). Tabel 1 menunjukkan gambaran prokrastinasi akademik dari responden penelitian.

Tabel 1. Gambaran Prokrastinasi Akademik

Skor	Kategori	Frekuensi	%
$X < 50,41636$	Rendah	83	18,3%
$50,41636 \leq X < 80,30604$	Sedang	291	64,1%
$X \geq 80,30604$	Tinggi	80	17,6%
Total		454	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa pelaku *cyberslacking* paling banyak tergolong pada kategori sedang yang berjumlah 291 responden (64,1%).

Tabel 2 berikut ini menunjukkan gambaran stres akademik dari responden penelitian.

Tabel 2. Gambaran Stres Akademik

Skor	Kategori	Frekuensi	%
$X < 90,86128$	Rendah	63	13,9%
$90,86128 \leq X < 135,82152$	Sedang	317	69,8%
$X \geq 135,82152$	Tinggi	74	16,3%
Total		454	100%

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa pelaku *cyberslacking* paling banyak tergolong pada kategori sedang yang berjumlah 317 responden (69,8%).

Adapun pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui adanya peranan stress

akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*, dilakukan dengan teknik analisis regresi linier sederhana dengan hasil yang disajikan pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

F	R ²	B	t ^t Hitung	Sig.
335,40	0,426	0,434	18,314	0,000

Selanjutnya dilakukan uji signifikansi terhadap koefisien regresi yang dihasilkan. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 335,40 di mana hasil tersebut menunjukkan F hitung > F tabel (3,84) pada penelitian ini dengan nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,000 < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik berperan sebesar 42,6% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*. Dengan demikian berarti bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis null (H₀) ditolak, yaitu stress akademik berperan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*.

Pengolahan data selanjutnya adalah dengan melakukan pengujian nilai koefisien determinasi. Pengujian nilai koefisien determinasi dilakukan untuk melihat besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan Tabel 3. di atas dapat dilihat besaran pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik di mana stres akademik berperan sebesar 42,6%, sementara 57,4% lainnya merupakan peran variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah stress akademik memiliki peran secara

signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*.

Stres akademik secara keseluruhan berperan secara positif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para mahasiswa pelaku *cyberslacking*.

DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah stres akademik berperan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, didapatkan jawaban atas hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2020) bahwa terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menyanggah penelitian Maharani dan Budiman (2020), yang menyatakan bahwa stress akademik berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik.

Nilai peranan yang dihasilkan oleh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada penelitian ini adalah 42,6%. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki peranan yang cukup tinggi terhadap pembentukan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku *cyberslacking*. Sementara itu, terdapat 57,4% yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Faktor lain yang dapat membentuk perilaku prokrastinasi akademik menurut Diaz-Morales, Ferrari, dan Cohen (2008) adalah kurangnya motivasi yang dimiliki individu ketika melakukan prokrastinasi akademik. Hussain dan Sultan (2010) menambahkan bahwa faktor kontrol diri yang kurang baik serta rasa malas yang cukup tinggi juga dapat menimbulkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Kemudahan akses pada hal-hal lain di luar akademik, membuat mahasiswa pelaku *cyberslacking* lebih sulit untuk mempertahankan motivasinya serta mekukan pengendalian diri dalam menyelesaikan tugas perkuliahan yang dihadapinya.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Revendra dan Duryati (2022). Penelitian tersebut menemukan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang positif dengan prokrastinasi akademik. Stres merupakan salah satu faktor yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi. Adanya pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik salah satunya juga didukung oleh faktor di mana individu melakukan hal-hal lain di luar proses pembelajaran atau bisa disebut juga sebagai *cyberslacking*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gawai memang dapat membantu mahasiswa dalam memberikan kemudahan akses pada berbagai informasi dengan guna menunjang kegiatan belajar mengajar selama pandemi berlangsung. Namun demikian, penggunaan gawai juga dapat menimbulkan konsekuensi negatif saat penggunanya tidak mampu melakukan pengendalian yang semestinya

terhadap penggunaan gawainya. Pada pembelajaran jarak jauh, keterbatasan interaksi antara dosen dan mahasiswa menghambat dosen untuk melakukan pengawasan terhadap mahasiswa sekaligus memberikan peluang yang lebih besar kepada mahasiswa untuk melakukan perilaku *cyberslacking*. Mahasiswa lebih mudah terdistraksi dan menggunakan gawainya untuk perilaku *cyberslacking* yaitu dengan mengakses sosial media, mengakses *e-commerce*, berbelanja *online*, mendengarkan lagu, menonton *video*, dan bermain *game* ketika perkuliahan ataupun kegiatan belajar mengajar lainnya sedang berlangsung. Tuntutan akademik yang semakin tinggi pada masa pandemi mendorong mahasiswa untuk melakukan hal yang lebih disukainya daripada mengerjakan tugas akademik. Perilaku *cyberslacking* dilakukan untuk menghindari stress akademik sehingga penyelesaian tugas menjadi tertunda. Penundaan penyelesaian tugas akademik yang disebut dengan prokrastinasi akademik dengan melakukan *cyberslacking* menyebabkan penurunan pada produktivitas dan prestasi mahasiswa pelaku *cyberslacking*.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah belum ajegnya teori *cyberslacking* itu sendiri. Meski terbukti dilakukan oleh seluruh responden dengan jenis perilaku yang berbeda-beda namun masih perlu dilakukan kajian mendalam mengenai dimensi dan aspek *cyberslacking*, serta faktor-faktor penyebab *cyberslacking*. Hal ini perlu dilakukan mengingat pada masa mendatang, ketergantungan akan penggunaan internet semakin meningkat dan metode pembelajaran

akan terus berkembang berdasarkan perkembangan dunia digital yang ada.

Pentingnya terus meningkatkan produktivitas dan prestasi mahasiswa sehingga memiliki kompetensi yang unggul dan berdaya saing membuat perlu dilakukan telaah mendalam mengenai *cyberslacking* yang tidak saja dilakukan di kalangan mahasiswa, tetapi juga pada pekerja dengan sudut pandang psikologi industri dan organisasi.

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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Burhan, M. N. I. (2020). Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (Studi pada mahasiswa prodi pendidikan ilmu pengetahuan sosial fakultas ilmu sosial universitas negeri makassar. Publication No. ISSN 123-4567. Doctoral dissertation: Universitas Negeri Makassar.
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., & Cohen, J. R. (2008). Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *Journal of General Psychology*. <https://doi.org/10.3200/GENP.135.3.228-240>
- Du Plessis, M. (2019). Coping with occupational stress in an open distance learning university in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, 29(6), 570-575. <https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1689466>
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2, 123– 132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, Joseph R., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Geokçearsan, S., Mumcu, F.K., Haslaman, T., Çevik, Y.D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, self-

- efficacy and cyber-loafing in university. *Computers in Human Behaviour*, 63, 639-649.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Hadriana, Sri. (2018, Desember 14). Soal 77% Mahasiswa Mengakui Prokrastinasi Akademik, Ini Solusi dari Ketua Konseling Unhas. *Identitasunhas*.
<https://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/#:~:text=Terbukti%2C%20hasil%20survei%20yang%20telah,pekerjaan%20yaitu%2062%2C8%20persen>
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & Livana, PH. (2020). Depression among college students due to the COVID-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421.
<https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>
- Huan, V. S., Yen, L. S., Ang, R. P., & Ching, W. H. (2006). The influence of dispositional optimism and gender on adolescents perception of academic stress. *Adolescence*. 41(163).
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *In Procedia-Social and Behavioral Sciences*.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160.
<https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 278-292.
<https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p278-292>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Livana, PH., Mubin, M. F., & Bathomi, Y. (2020). Tugas pembelajaran penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Maharani, I. & Budiman, A. (2020). Hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam masa pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6 (2), 693-699.
<http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24257693>
- McCloskey, J. D., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!:The development and validation of the academic procrastination scale. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>

- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Purnomo, S. A. (2013). Hubungan antara internal locus of control dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2008 yang menghadapi skripsi di fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi.*, 1(2).
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F. H., Ni'maturrohmah, Addiina, A. H., & Nisa Hoirun (2020). The relationship of distance learning and somatoform disorder with stress levels of uin syarif hidatullah jakarta students. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38-45. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003>
- Ramadhan, R.P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*. 1(1), 154-159. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Retno, S. W., Handayani, I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *Psikovidya*, 20(1), 32-39.
- Revendra, A., & Duryati, D. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota padang. *Socio Humanus*, 4(1), 72-86.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*. 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Setyowati, E., Santosa, H., & Biantoro, Y. (2020). Upaya menurunkan prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada peserta didik kelas XI TKJ di SMK Ma'arif 1 Nanggulan. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 957-965.
- Tuckman, B.W. (2005). Relationship of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines. *Psychological Reports*, 96(3). 1015-1021. <https://doi.org/10.2466/pr0.96.3c.1015-1021>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self regulated learning perspective. *Journal of*

Educational Psychology, 95, 179-187.

<https://doi.org/10.1037/0022->

0663.95.1.179

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche Journal*. 13(2), 235-239.

[https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.](https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2)

84

Zakiah, N., Hidayati, F. N. R., & Setyawan, I. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi UNDIP* Volume 8, 8.