

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tercatat sebagai kelompok yang paling aktif memanfaatkan teknologi digital dalam aktivitas sehari-hari (APJII, 2024). Hal ini karena kebutuhan mereka terhadap akses informasi, komunikasi, dan media pembelajaran sangat bergantung pada internet dan perangkat digital. Namun, tingginya intensitas penggunaan ini juga membuka peluang terjadinya penyalahgunaan akses internet, salah satunya dalam bentuk perilaku *Cyberloafing*. *Cyberloafing* secara umum didefinisikan sebagai tindakan karyawan yang menggunakan akses internet yang disediakan perusahaan untuk tujuan pribadi yang tidak terkait dengan pekerjaan selama jam kerja (Akpunar, 2023). Sementara itu, dalam konteks mahasiswa, perilaku ini merujuk pada penggunaan internet untuk kegiatan non-akademik selama waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau mengikuti perkuliahan (Andel et al., 2022).

Fenomena *Cyberloafing* menjadi semakin sering ditemukan dalam kehidupan perkuliahan. Penelitian di Indonesia menemukan bahwa mahasiswa kerap menggunakan waktu belajar untuk mengakses media sosial, berbelanja daring, atau bermain gim, sehingga konsentrasi akademik berkurang (Sriwahyuningsih & Barseli, 2023). Hal serupa juga dilaporkan oleh Krishna &

Agrawal (2023) dalam studi internasional, bahwa *Cyberloafing* bukan sekadar kebiasaan mengisi waktu luang, melainkan sebuah perilaku yang dapat menurunkan kualitas keterlibatan akademik serta memengaruhi motivasi belajar. Fenomena ini menunjukkan bahwa *Cyberloafing* merupakan isu penting yang perlu diperhatikan karena sangat berpengaruh terhadap kualitas pembelajaran dan perkembangan mahasiswa secara keseluruhan.

Cyberloafing pada mahasiswa dapat terlihat melalui beberapa indikator perilaku, seperti seringnya mengakses media sosial, melakukan aktivitas *browsing* yang tidak terkait dengan tugas kuliah, serta membaca atau membalas pesan pribadi selama proses pembelajaran berlangsung (Lim, 2002). Mahasiswa yang melakukan *Cyberloafing* juga cenderung membuka email pribadi, menonton video hiburan, melakukan *online shopping*, hingga bermain gim daring saat perkuliahan atau ketika seharusnya mengerjakan tugas akademik (Askew et al., 2014). Selain itu, *Cyberloafing* dapat ditandai dengan penggunaan perangkat digital secara berlebihan di kelas tanpa tujuan akademik, berpindah-pindah aplikasi secara cepat, serta menurunnya fokus dan keterlibatan terhadap materi pembelajaran (Rosen et al., 2013). Indikator-indikator tersebut menggambarkan bagaimana mahasiswa memanfaatkan akses internet untuk aktivitas non-akademik di waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar.

Mahasiswa dapat dianggap melakukan *Cyberloafing* apabila mereka memanfaatkan internet atau gawai untuk keperluan non-akademik pada waktu yang seharusnya difokuskan untuk kegiatan belajar, khususnya selama perkuliahan

berlangsung. Aktivitas tersebut mencakup penggunaan media sosial, akses hiburan, belanja online, hingga *gaming*, sebagaimana terintegrasi dalam dimensi skala *cyberslacking* yang dikembangkan oleh Simanjuntak et al. (2019). Oleh sebab itu, *Cyberloafing* tidak ditentukan oleh satu kali melihat gadget, tetapi dinilai sebagai pola perilaku berdasarkan frekuensi serta jenis aktivitas dan dikategorikan melalui skor skala menjadi rendah, sedang, atau tinggi (Zahra & Setyawan, 2022; Simanjuntak et al., 2019). Dengan demikian, penentuan *Cyberloafing* perlu mempertimbangkan konteks waktu dan konsistensi perilaku, bukan sekadar tindakan sesaat.

Penelitian di Universiti Malaysia Perlis (Malaysia) melaporkan bahwa dari 370 mahasiswa yang menjadi responden, 169 responden (45,7%) termasuk dalam kategori tingkat *Cyberloafing* tinggi. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi dengan 272 mahasiswa di sebuah universitas di Turki, dilaporkan bahwa “lebih dari 50% partisipan melaporkan melakukan *Cyberloafing* (Toker & Baturay, 2021). Gambaran tingginya *Cyberloafing* di berbagai negara menegaskan perlunya perhatian pada fenomena serupa di Indonesia.

Penelitian di Kota Aceh menunjukkan bahwa pada aspek *Access Online Content* mahasiswa cenderung tinggi, yaitu 53,5% responden menunjukkan tingkat penggunaan konten online non-akademik yang tinggi (Zulfa dkk, 2025). Selain itu, penelitian pada mahasiswa di Kota Bandung melaporkan bahwa 238 dari 291 responden (81,8%) berada pada kategori tingkat *Cyberloafing* tinggi, yang menunjukkan bahwa perilaku penggunaan internet untuk kepentingan non-

akademik saat pembelajaran merupakan fenomena yang meluas di kalangan mahasiswa (Aziz & Mardiawan, 2025). Data tersebut menegaskan bahwa *Cyberloafing* telah menjadi fenomena nyata di kalangan mahasiswa, sehingga perlu ditelusuri lebih lanjut faktor-faktor penyebab yang melatar belakangnya.

Perilaku *Cyberloafing* ternyata membawa konsekuensi tersendiri, baik bagi kinerja akademik maupun kesejahteraan mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun dapat meredakan stres, *Cyberloafing* juga mengurangi produktivitas, fokus, dan dapat berdampak buruk pada pencapaian akademik (Kusumastuti et al., 2024). Temuan lain menekankan bahwa *Cyberloafing* berhubungan erat dengan penurunan motivasi belajar, berkurangnya konsentrasi, serta risiko kegagalan akademik apabila perilaku ini terus berlanjut tanpa adanya intervensi (Levkov & Kitanovikj, 2024). Selain itu, *Cyberloafing* juga dikaitkan dengan meningkatnya kecanduan ponsel pintar, di mana mahasiswa menggunakan aktivitas ini sebagai mekanisme koping terhadap tekanan akademik, padahal justru memperparah ketergantungan dan memberikan dampak jangka panjang yang merugikan (Sriwahyuningsih, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa penyebab *Cyberloafing* tidak hanya sebatas kebutuhan hiburan atau mengurangi kebosanan, melainkan juga erat kaitannya dengan cara individu mengelola stres, motivasi belajar, serta kontrol diri dalam penggunaan teknologi.

Theory of Planned Behavior (TPB) menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh intensi yang dibentuk melalui tiga komponen utama, yaitu sikap (*attitude*), norma subjektif (*subjective norms*), dan persepsi kontrol perilaku

(*perceived behavioral control*) (Ajzen, 1991). Dalam konteks mahasiswa, stres akademik berpotensi kuat memengaruhi ketiga komponen ini. Ketika mahasiswa mengalami tekanan akademik yang tinggi, mereka cenderung mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap aktivitas pelarian seperti *Cyberloafing*, misalnya menggunakan media sosial atau mengakses konten non-akademik selama proses belajar. Selain itu, stres dapat menurunkan persepsi kontrol diri sehingga mahasiswa merasa kurang mampu menahan dorongan untuk membuka internet di tengah kegiatan akademik. Norma lingkungan yang memperlihatkan teman sebaya turut melakukan aktivitas serupa juga semakin memperkuat intensi untuk ber-*Cyberloafing*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *attitude*, norma, dan *perceived behavioral control* secara signifikan memprediksi intensi dan perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa (Prasad et al., 2018), sehingga penggunaan TPB relevan untuk menjelaskan bagaimana stres akademik dapat mendorong perilaku *Cyberloafing*.

Oleh karena itu, stres akademik dipandang sebagai faktor penting yang membentuk komponen dalam TPB dan selanjutnya meningkatkan kemungkinan mahasiswa melakukan *Cyberloafing* selama aktivitas akademik berlangsung. Secara keseluruhan, perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi berbagai faktor psikologis, personal, dan lingkungan.

Berdasarkan tinjauan teori dan hasil penelitian, tekanan psikologis seperti stres akademik, kemampuan regulasi diri yang rendah (*self-control* dan *self-*

awareness), serta kondisi belajar yang monoton atau menimbulkan kejenuhan berperan penting dalam mendorong munculnya perilaku ini. Temuan Kusumawardani dan Dinarti (2022) menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan positif dengan perilaku *Cyberloafing*, sedangkan Chrisnatalia et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang lemah cenderung lebih sering melakukan *cyberslacking*. Selain itu, penelitian tentang *self-control*, *self-awareness*, dan kejenuhan belajar juga mengungkap bahwa kejenuhan berkorelasi positif dengan *Cyberloafing*, sementara kontrol diri dan kesadaran diri memiliki korelasi negatif.

Di antara berbagai faktor pemicu, stres akademik secara konsisten muncul sebagai alasan utama mengapa mahasiswa mencari pengalihan dengan melakukan *Cyberloafing* selama waktu belajar. Hal ini sejalan dengan *Transactional Model of Stress and Coping Theory* ((Lazarus & Folkman, 1984) seperti yang dikutip dalam (Mishra & Tageja, 2022)) yang menjelaskan bahwa stres dipandang sebagai transaksi antara individu dan tuntutan lingkungan; *Coping* adalah proses kognitif/emosional untuk mengatasi tuntutan. Teori ini membingkai *Cyberloafing* sebagai upaya coping aktif dari mahasiswa untuk menengahi 'transaksi' yang menekan antara diri mereka dengan lingkungan akademik yang menuntut.

Mahasiswa dapat mengalami stres akademik ketika tuntutan kuliah dinilai melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya, sebagaimana dijelaskan dalam *Transactional Model of Stress and Coping* yang memandang stres sebagai hasil penilaian kognitif terhadap tuntutan dan sumber daya yang dimiliki. Dalam kondisi

ini, mahasiswa yang merasa tidak mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif cenderung memilih strategi *emotion-focused coping*, salah satunya berupa *Cyberloafing*, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik sebagai cara mengalihkan emosi dan meredakan tekanan akibat beban akademik

Penelitian di Provinsi Hubei, China menemukan bahwa stres yang dirasakan menjadi faktor penting yang memicu terjadinya *Cyberloafing*, karena mahasiswa cenderung mencari pelarian dengan aktivitas daring yang tidak terkait akademik. Temuan serupa diperkuat oleh penelitian Dinarti (2022) yang menunjukkan bahwa ketika mahasiswa merasakan peningkatan stres akademik, penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik (*Cyberloafing*) juga meningkat sebagai bentuk usaha meredakan tekanan yang dirasakan, karena stres akademik berkorelasi positif dengan perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa ($r = 0,425$; $p < 0,05$), menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang dialami, semakin besar kecenderungan mahasiswa melakukan *Cyberloafing*. Selain itu, penelitian oleh Sriwahyuningsih juga mengonfirmasi adanya hubungan linear antara stres akademik dan *Cyberloafing* (Sriwahyuningsih, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mereka melakukan *Cyberloafing* sebagai bentuk mekanisme coping.

Meskipun *Cyberloafing* sudah menjadi fenomena yang lumrah terjadi di kalangan siswa dan mahasiswa, penelitian mendalam mengenai penyebab, mekanisme, serta dampak jangka panjangnya masih sangat terbatas, khususnya di

konteks pendidikan lokal. Beberapa studi yang ada sebagian besar dilakukan di luar negeri atau daerah yang telah lebih dahulu menyadari pentingnya isu ini. Data awal yang saya kumpulkan juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengaku pernah melakukan *Cyberloafing* ketika proses belajar berlangsung, menandakan bahwa fenomena ini sudah tersebar luas di kalangan pelajar. Namun demikian, penelitian sebelumnya di Indonesia masih relatif minim, umumnya menggunakan jumlah sampel kecil serta belum menyasar kelompok mahasiswa dengan keragaman latar belakang akademik. Padahal, memahami *Cyberloafing* secara lebih komprehensif sangat penting mengingat perilaku ini dapat berdampak signifikan terhadap kualitas pembelajaran sekaligus kesejahteraan psikologis peserta didik, sehingga penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan desain yang lebih kuat, sampel yang lebih luas, serta pendekatan analisis yang lebih mendalam (Hendryadi & Mustika, 2023).

Meskipun stres akademik berpotensi meningkatkan perilaku *Cyberloafing*, tidak dapat diasumsikan bahwa seluruh mahasiswa akan menunjukkan pola hubungan yang sama. Respons terhadap stres sangat dipengaruhi oleh perbedaan individual, seperti kontrol diri, kebiasaan penggunaan internet, serta strategi *coping* yang dimiliki. Penelitian menunjukkan bahwa self-control dapat memoderasi kecenderungan *Cyberloafing*, di mana individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah terdorong melakukan *Cyberloafing* ketika mengalami tekanan, sedangkan mereka yang memiliki kontrol diri tinggi tidak menunjukkan peningkatan perilaku serupa (Gökçearsan et al., 2018). Temuan lain juga

menunjukkan bahwa faktor personal dan lingkungan membuat pengaruh stres terhadap perilaku online tidak bersifat seragam, melainkan bervariasi antar mahasiswa (Prasad et al., 2018). Oleh karena itu, hubungan antara stres akademik dan *Cyberloafing* perlu dikonfirmasi secara empiris karena potensi variasi pola perilaku di antara individu.

Meskipun *Cyberloafing* kerap disamakan dengan kecanduan gadget atau *Social media addiction*, ketiganya memiliki perbedaan penting. *Cyberloafing* lebih spesifik merujuk pada penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik yang dilakukan selama waktu belajar atau perkuliahan, sehingga berkaitan langsung dengan konteks akademik (Andel et al., 2022). Sementara itu, *Social media addiction* menggambarkan keterikatan berlebihan pada media sosial tanpa memperhitungkan konteks waktunya, baik di dalam maupun di luar kegiatan akademik (Andreassen et al., 2017). Adapun kecanduan gadget atau *smartphone addiction* lebih luas lagi, yaitu ketergantungan patologis pada penggunaan perangkat digital dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk tetapi tidak terbatas pada media sosial maupun perkuliahan (Kuss & Griffiths, 2017). Dengan demikian, *Cyberloafing* dapat dilihat sebagai bentuk perilaku spesifik yang muncul dalam setting akademik, berbeda dari fenomena adiksi gadget yang lebih umum.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (Unand) dengan melibatkan mahasiswa dari seluruh angkatan. Pemilihan fakultas ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa keperawatan

menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti praktik klinik, laporan kasus, dan ujian kompetensi, yang dapat menimbulkan stres akademik signifikan. Tekanan akademik yang terus-menerus sering kali mendorong mahasiswa mencari pelarian melalui aktivitas non-akademik di dunia digital, termasuk perilaku *Cyberloafing*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebanyak 58,9% mahasiswa keperawatan memiliki tingkat *Cyberloafing* yang tinggi (Mohamed, 2023), menandakan bahwa fenomena ini cukup mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa dengan beban akademik berat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas, didapatkan bahwa dari 10 orang yang mengikuti studi pendahuluan, 8 orang mengaku pernah melakukan *Cyberloafing* selama jam kuliah atau belajar yang terjadwal. Selain itu, 7 orang mengaku bahwa ketika merasa cemas atau stress akibat perkuliahan, mereka sengaja mencari hiburan di gadget sebagai pelarian dari tekanan. Temuan ini menjadi indikasi awal adanya hubungan antara stres akademik dengan perilaku *Cyberloafing*. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai hubungan antara stres akademik dan perilaku *Cyberloafing* dalam konteks pendidikan profesi kesehatan.

Berdasarkan uraian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian berikut ini “Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui arah, kekuatan, dan hubungan stres akademik dengan perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan UNAND

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui nilai rerata perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- b. Untuk mengetahui nilai rerata stress akademik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- c. Untuk mengetahui arah, kekuatan, hubungan stress akademik terhadap perilaku *Cyberloafing* di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu dan meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai hubungan antara stres akademik dengan perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak universitas dalam meningkatkan upaya preventif dan kuratif untuk menanggulangi stres akademik yang dialami mahasiswa serta meminimalisasi perilaku *Cyberloafing* yang dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik.

3. Bagi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan informasi tambahan bagi mahasiswa dan institusi pendidikan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, khususnya dalam tinjauan ilmu keperawatan jiwa terkait stres akademik dan perilaku *Cyberloafing*. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan pedoman dalam pemberian asuhan keperawatan jiwa, serta meningkatkan pengetahuan kesehatan mahasiswa melalui pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan di lingkungan kampus.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya, baik dalam ruang lingkup penelitian yang sama maupun dengan variabel, metode, atau lokasi penelitian yang berbeda, sehingga dapat memperkaya kajian mengenai stres akademik dan *Cyberloafing* di kalangan mahasiswa.