

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kemajuan teknologi pada zaman sekarang telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan banyak orang. Salah satu berkembangnya dunia teknologi adalah penggunaan jaringan internet dalam kehidupan sehari-hari. Menurut BPS (Badan Pusat Statistik) dari pendataan survei Susenas pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 66,48% penduduk Indonesia menggunakan internet pada tahun 2022 dan 62,10% pada tahun 2021. Tingginya penggunaan internet ini, menunjukkan betapa terbukanya masyarakat terhadap informasi dan seberapa baik mereka menerima kemajuan teknologi dan transformasi masyarakat informasi. Meskipun perkembangan telepon seluler cepat, jumlah pengguna internet Indonesia tetap tinggi. Pada tahun 2022, 67,88% penduduk Indonesia memiliki telepon seluler, meningkat dari 65,87% pada tahun 2021.

Perkembangan teknologi yang terjadi pada saat ini semakin lama akan mempengaruhi seluruh kegiatan yang dilakukan oleh manusia, begitu pun dalam dunia pendidikan. Dalam dunia pendidikan, internet dijadikan sebagai sumber pendukung dalam proses pembelajaran. Adanya teknologi pasti akan membuat pendidikan menjadi lebih mudah, karena semua orang akan dapat belajar mengenai apa pun dan dimana pun tanpa halangan. Perkembangan teknologi pendidikan ini sangat dipengaruhi oleh peningkatan kebutuhan dan perkembangan ilmu teknologi sebagai kreatifitas produk manusia yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi komunikasi dan informasi (Maritsa dkk., 2021). Internet telah menjadi alat penting bagi dunia pendidikan, yaitu sebagai sumber informasi akademik, administrasi, sarana perkuliahan, dan masih banyak lagi (Anam & Pratomo, 2019).

Perguruan Tinggi menjadi salah satu tingkat pendidikan yang tidak dapat dilepaskan dari kebutuhan internet. Tentunya hal tersebut tidak dapat dihindari, penggunaan internet sangat penting bagi para mahasiswa guna memenuhi kebutuhan akademik maupun memenuhi kebutuhan materi lainnya.

Sehingga sangat diperlukan penyesuaian antara teknologi dan proses pembelajaran. Ketika mahasiswa dapat menggunakan jaringan internet dalam perkuliahan sebagai media pembelajaran, maka akan meningkatkan kualitas pendidikannya. Penggunaan internet telah menjadi media pembelajaran yang dianggap *update*, terpercaya, efisien, dan mudah diakses untuk memenuhi kebutuhan informasi terkait pembelajaran (Walidaini & Muhammad Arifin, 2018).

Walaupun penggunaan internet sebagai media pembelajaran memiliki banyak dampak positif bagi mahasiswa, akan tetapi jika digunakan untuk hal yang salah maka akan memberikan dampak negatif pula (Walidaini & Muhammad Arifin, 2018). Meskipun teknologi menjadi kemudahan di lingkungan pendidikan, namun hal ini dapat dengan mudah menjadi godaan bagi mahasiswa karena sering kali menyimpang dari tujuan tugas selama pembelajaran berlangsung dan menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak berhubungan dengan pembelajaran (Zhou dkk., 2021). Misalnya, mahasiswa tidak hanya memanfaatkan perkembangan teknologi untuk mempermudah proses pembelajaran berlangsung tetapi beberapa mahasiswa justru mengakses media sosial, membuka *website e-commerce*, membaca situs berita, dan bermain *game online*. Hal tersebut tidak sesuai dengan kegiatan selama proses pembelajaran berlangsung (Dinarti & Satwika, 2022).

Aktivitas mengakses internet yang tidak sesuai selama proses pembelajaran yang berlangsung seperti di atas disebut perilaku *cyberloafing*. Akbulut (Pratama, 2022) mengatakan bahwa perilaku *cyberloafing* atau yang disebut juga sebagai *cyberslacking* merupakan kegiatan mengakses internet selama perkuliahan yang tidak berkaitan dengan proses perkuliahan yang sedang berlangsung. Perilaku yang secara sengaja atau sadar menggunakan internet dan perangkat milik pribadi atau fasilitas bersama untuk melakukan tujuan yang tidak ada kaitannya dengan pekerjaan disebut perilaku *cyberloafing*. *Cyberloafing* merupakan fenomena yang relatif baru dalam dunia pendidikan. Taneja, Fiore, dan Fischer (Dinarti & Satwika, 2022) menyatakan bahwa *cyberloafing* berkembang di lingkungan pendidikan terutama dalam

perkuliahan, dimana mayoritas mahasiswa mengakses internet pada saat jam perkuliahan berlangsung untuk kepentingan di luar akademik.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Prasad, Lim, dan Chen (Silalahi & Eliana, 2021) menemukan fenomena *cyberloafing* pada mahasiswa yang mengakses internet untuk kepentingan pribadi selama jam perkuliahan berlangsung. Prasad *et al.* menyatakan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa selama jam perkuliahan berlangsung, akan berdampak buruk terhadap proses pembelajaran karena dapat mengalihkan fokus para mahasiswa ke hal-hal non akademik (Silalahi & Eliana, 2021). Lavoie dan Pychyl (Anam & Pratomo, 2019) juga telah melakukan penelitian dan menemukan bahwa perilaku *cyberloafing* menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa. Hasil penemuan tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang, Chen, & Liang (Anam & Pratomo, 2019) bahwa sebanyak 64% mahasiswa mengakses media sosial ketika berada di kelas dan sebanyak 80% mahasiswa mengakses media soaial ketika sedang mengerjakan tugas.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada 5 mahasiswa pada Jumat, 17 November 2023 dan Minggu, 19 November 2023 di Universitas Islam “45” Bekasi. Subjek dalam studi pendahuluan ini merupakan mahasiswa tingkat akhir semester 7 perwakilan dari setiap program studi yang terdiri dari Manajemen, Agribisnis, Ilmu Komunikasi, Perbankan Syariah, dan Psikologi. Universitas Islam “45” Bekasi merupakan salah satu Universitas Swasta yang terletak di Kota Bekasi. Sistem layanan dan pendidikan yang diterapkan di Universitas Islam “45” Bekasi juga sudah mengikuti perkembangan teknologi, dimana para mahasiswa lebih sering menggunakan internet sebagai media pembelajaran serta pengumpulan tugas-tugas kuliah. Hal tersebut juga menjadi alasan peneliti melakukan penelitian di Universitas Islam “45” Bekasi, karena dengan memanfaatkan kemajuan teknologi dalam proses pembelajaran dapat menyebabkan timbulnya indikasi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Selain itu, peneliti juga merupakan salah satu mahasiswi Universitas Islam “45” Bekasi dan fenomena yang diangkat juga berdasarkan hasil temuan peneliti melalui media sosial. Adapun

studi pendahuluan mengenai variabel *cyberloafing* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Wawancara Variabel *Cyberloafing*

| Aspek <i>Cyberloafing</i>       | Responden |   |   |   |   |
|---------------------------------|-----------|---|---|---|---|
|                                 | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <i>Sharing</i>                  | √         | √ | √ | - | - |
| <i>Shopping</i>                 | -         | √ | √ | - | - |
| <i>Real-Time Updating</i>       | -         | √ | √ | - | - |
| <i>Accessing Online Content</i> | √         | √ | √ | - | - |
| <i>Gaming/Gambling</i>          | √         | √ | √ | - | - |

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan berdasarkan aspek *cyberloafing*, didapatkan hasil bahwa 5 subjek mengaku pernah menggunakan fasilitas *wifi* kampus dan pernah melakukan aktivitas lain di luar kepentingan akademik pada saat kelas bimbingan berlangsung. Pada aspek *sharing*, didapatkan 4 dari 5 mahasiswa mengaku pernah melakukan aktivitas lain di luar kepentingan akademik seperti bermain media sosial, melakukan *chatting*, dan memberikan *like* pada postingan orang lain. Pada aspek *shopping*, didapatkan 2 dari 5 mahasiswa pernah berbelanja *online* di aplikasi *e-commerce* yang mereka miliki. Mahasiswa lainnya mengaku hanya membuka dan melihat-lihat saja aplikasi *e-commerce* yang mereka miliki. Pada aspek *real-time updating*, didapatkan 3 dari 5 mahasiswa pernah bermain media sosial dan melihat atau membaca berita terkini. Kemudian pada aspek *accessing online content*, didapatkan 4 dari 5 mahasiswa juga pernah menonton video-video, mendengarkan serta mengunduh musik. Selanjutnya pada aspek terakhir yaitu *gaming/gambling*, didapatkan 3 dari 5 mahasiswa mengaku pernah bermain *game*. Dapat diketahui dari hasil wawancara, alasan mahasiswa bermain serta mengakses internet pada saat kelas bimbingan dikarenakan sudah merasa bosan dan jenuh.

Hal tersebut didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pranitasari dkk. (2023) hasilnya juga menunjukkan bahwa kejenuhan belajar memiliki korelasi positif terhadap perilaku *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi tingkat kejenuhan yang dirasakan mahasiswa, maka cenderung semakin tinggi munculnya perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya jika mahasiswa memiliki

tingkat jenuh yang rendah, maka semakin rendah pula tingkat perilaku *cyberloafing* yang akan muncul.

Perilaku *cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa dapat mempengaruhi hasil akademis dan merusak kesejahteraan karena sudah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa. Berkembangnya teknologi dan internet bukan hanya menjadi alasan mahasiswa melakukan perilaku *cyberloafing* pada saat jam perkuliahan berlangsung, akan tetapi mahasiswa mengalihkan perhatiannya dari dosen dengan memainkan *gadget* atau mengakses internet saat pembelajaran berlangsung agar mengurangi stres terkait akademik yang terjadi pada mereka (Dinarti & Satwika, 2022). Mahasiswa dapat merasakan stres pada saat proses pembelajaran berlangsung. Stres akademik yang muncul ketika berada dalam situasi bosan dapat dihilangkan dengan cara menarik diri dan melakukan aktivitas yang dapat mengurangi rasa bosan tersebut. Adapun hasil studi pendahuluan mengenai variabel stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Wawancara Variabel Stres Akademik

| Aspek Stres Akademik        | Responden |   |   |   |   |
|-----------------------------|-----------|---|---|---|---|
|                             | 1         | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tekanan Belajar             | √         | √ | √ | √ | √ |
| Beban Tugas                 | √         | √ | √ | √ | - |
| Kekhawatiran terhadap Nilai | -         | - | - | - | - |
| Ekspektasi Diri             | √         | √ | √ | √ | √ |
| Keputusan                   | √         | √ | - | - | - |

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan berdasarkan aspek stres akademik, kelima mahasiswa mengatakan bahwa semester akhir yang mereka hadapi merupakan semester yang paling berat dimana mereka diharuskan untuk menyelesaikan skripsi agar dapat lulus. Pada aspek tekanan, kelima mahasiswa menganggap dalam pengerjaan skripsi merupakan proses yang berat, mahasiswa memerlukan niat dan *mood* yang baik agar dapat melanjutkan progress skripsinya. Ketika mereka lelah, maka hal yang akan dilakukan adalah bermain media sosial, menonton video lucu, dan bermain *game*. Pada aspek beban tugas, didapatkan 4 dari 5 mahasiswa merasa bahwa dalam pengerjaan skripsi sangat menguras energi dan pikiran. Terlebih lagi

ketika skripsi yang sedang disusunnya harus direvisi oleh Dosen Pembimbing. Pada aspek kekhawatiran terhadap nilai, kelima mahasiswa cenderung tidak khawatir akan nilai yang didapat melainkan hanya berharap mereka dapat lulus tiap semesternya tanpa ada mata kuliah yang mengulang. Selanjutnya pada aspek ekspektasi diri, untuk saat ini kelima mahasiswa hanya mengharapkan agar dapat lulus kuliah tepat waktu dan prosesnya dari awal hingga akhir dapat berjalan dengan lancar. Akan tetapi jika tidak sesuai dengan harapan, mereka akan merasa kecewa dan kesal. Terakhir pada aspek keputusan, didapatkan 2 dari 5 mahasiswa pernah hampir merasa putus asa dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa lainnya mengaku hanya lelah saja dan mewajarkan hal itu kemudian mahasiswa akan tetap berusaha mengerjakannya kembali.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningtias, Y. C., & Magistarina, E. (2023) menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing*. Ketika mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, maka perilaku *cyberloafing* yang muncul akan semakin tinggi pula. Sebaliknya jika tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa rendah, maka kecenderungan perilaku *cyberloafing* juga akan semakin rendah.

Pernyataan subjek juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh O'Neill, Hambley, & Chatellier (Anam & Pratomo, 2019) menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* juga dipengaruhi oleh emosi, sikap, dan faktor sosial yang dimiliki oleh mahasiswa. Stres akademik menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, juga didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pardede (Dinarti & Satwika, 2022) hasilnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Hibrian (Dinarti & Satwika, 2022) hasilnya juga menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara stres akademik dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Beberapa hasil penelitian di atas,

menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan upaya mahasiswa untuk menghilangkan tekanan atau tuntutan pendidikan (Hibrian dkk., 2022).

Mahasiswa sangat membutuhkan keadaan *flow* dalam perkuliahan, belajar, dan pada saat mengerjakan tugas. Ketika mahasiswa memiliki *academic flow* yang baik, maka mahasiswa cenderung termotivasi dalam proses pembelajarannya. Mereka akan dapat berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas, menikmati tuntutan akademik yang dihadapi, sehingga mereka akan terhindar dari stres akademik. Sebaliknya jika mahasiswa memiliki *academic flow* yang rendah, maka akan memicu terjadinya *cyberloafing*. Mereka akan sulit berkonsentrasi pada saat proses pembelajaran berlangsung, tidak termotivasi untuk belajar, dan tidak menikmati aktivitas yang sedang dilakukan. Oleh karena itu, mereka lebih memilih melakukan aktivitas lain sebagai pengalihannya yaitu perilaku *cyberloafing*. Adapun hasil studi pendahuluan mengenai variabel *academic flow* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Wawancara Variabel *Academic flow*

| Aspek Academic<br><i>flow</i>              | Subjek |   |   |   |   |
|--------------------------------------------|--------|---|---|---|---|
|                                            | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Challenge-Skill<br>Balance                 | -      | - | √ | - | √ |
| Action Awareness<br>Merging                | -      | - | - | - | - |
| Clear Goals                                | √      | √ | √ | √ | √ |
| Unambiguous<br>Feedbacks                   | -      | - | - | - | √ |
| Concentration on<br>Task at Hand           | -      | - | - | - | - |
| Sense of Control                           | -      | - | - | - | √ |
| Loss Self-<br>Consciousness =              | -      | - | - | - | √ |
| Transcendence<br>Transformation of<br>Time | -      | - | - | - | √ |
| Authotelic Experiens                       | -      | - | - | - | - |

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan aspek *academic flow*, dapat dikatakan bahwa beberapa mahasiswa belum merasakan *flow* pada saat proses belajar. Pada aspek *challenge-skill balance*, didapatkan hanya 2 dari 5 mahasiswa yang merasa mampu bahwa dengan kemampuan yang dimiliki mereka dapat melewati rintangan yang ada.

Beberapa mahasiswa lainnya lebih memilih untuk tidak melakukan sesuatu di luar kemampuannya. Pada aspek *action awareness merging*, didapatkan kelima mahasiswa tidak pernah sepenuhnya memusatkan perhatiannya pada saat kelas bimbingan. Pada aspek *unambiguous feedbacks*, hanya 1 dari 5 mahasiswa ketika mendapat masukan atau revisi pada saat kelas bimbingan yang dapat fokus mendengarkan dan mengabaikan sekitar agar dapat memperbaikinya untuk hasil yang lebih maksimal. Selanjutnya pada aspek *concentration on task at hand*, kelima mahasiswa tidak memiliki aspek ini. Artinya mahasiswa tidak mampu berkonsentrasi secara penuh pada saat kelas bimbingan. Pada aspek *sense of control*, *loss self-consciousness = transdence*, dan *transformation of time*, hanya didapatkan 1 dari 5 mahasiswa yang memiliki kendali penuh atas dirinya, pernah merasakan hilangnya kesadaran, dan merasa waktu begitu cepat pada saat belajar atau mengerjakan skripsi. Terakhir pada aspek *authotelic experience*, kelima mahasiswa juga tidak pernah memiliki pengalaman belajar mandiri yang menyenangkan.

Setelah dilakukan wawancara kepada 5 mahasiswa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa 4 dari 5 mahasiswa terindikasi melakukan perilaku *cyberloafing* pada saat kelas bimbingan. Alasan memilih bermain *gadget* atau mengakses internet pada saat kelas bimbingan dikarenakan merasa jenuh dan bosan. Kemudian pada saat proses belajar atau kelas bimbingan, beberapa mahasiswa sulit berkonsentrasi secara penuh, cenderung tidak bisa menahan gangguan-gangguan dari luar. Mahasiswa mengaku bahwa skripsi yang harus diambil atau dikerjakan pada semester akhir ini, memiliki beban akademik yang cukup berat terkadang menimbulkan rasa malas dan jenuh. Walaupun begitu mahasiswa tetap mengerjakan dan melanjutkan tugasnya.

Dapat diketahui bahwa perilaku *cyberloafing* disebabkan oleh berbagai macam faktor. Ozler dan Polat (Dinarti & Satwika, 2022) mengatakan bahwa *cyberloafing* dapat disebabkan oleh faktor individual, faktor situasional, dan faktor organisasi. Faktor individual yang meliputi persepsi seseorang ketika sedang mengakses internet, sikap, dan *personal trait* diantaranya seperti rasa malu, kesepian, kontrol diri, *locus of control*, harga diri, kecanduan *gadget*.



Faktor situasional yang meliputi keterjangkauan, kenyamanan, akses, peluang, dan penerimaan sosial. Selanjutnya faktor organisasi yang meliputi batasan dalam penggunaan internet, persepsi rekan kerja pada normal *cyberloafing*, dukungan dari atasan, hasil yang ingin didapatkan, ketidakadilan, performa individu, komitmen terhadap tugas, karakteristik tugas dan kepuasan dengan apa yang sudah dikerjakan. Perilaku *cyberloafing* tentunya memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi seseorang.

Dampak positif dari perilaku *cyberloafing* yaitu menghilangkan kebosanan, kelelahan, stres, meningkatkan kesejahteraan, kreativitas (Dinarti & Satwika, 2022). Zariulhaq menyatakan dampak negatif dari perilaku *cyberloafing* yaitu, produktivitas menjadi menurun, lalai dalam pekerjaan, hilangnya fokus pada pekerjaan, dan menyebabkan kecanduan perilaku *cyberloafing* (Dinarti & Satwika, 2022). Aziz dan Margaretha (Dinarti & Satwika, 2022) juga menyebutkan dalam manajemen stres *emotion focused* adanya upaya *coping* salah satunya perilaku *escape*, yaitu menghindari masalah atau menarik diri dari sumber masalah. Misalnya mereka lebih memilih mengakses internet di luar kepentingan akademis yang ditujukan untuk kepentingan pribadi, seperti *chatting* dan mengakses media sosial. Vitak, Crouse, & LaRose (Dinarti & Satwika, 2022) mengatakan bahwa perilaku *cyberloafing* yang muncul pada mahasiswa dapat mengurangi rasa bosan, kelelahan, stres, meningkatkan kreatifitas, dan mampu meningkatkan *well-being*. Maka dapat dikatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa yaitu stres akademik.

Safarino (Labiرو & Kusumiati, 2022) mengatakan bahwa stres akademik merupakan rasa cemas yang dirasakan mahasiswa baik secara fisik maupun psikologis ketika berhadapan dengan tuntutan tugas dari orang tua, tenaga pengajar untuk mendapatkan nilai yang bagus, dan mampu menyelesaikan pekerjaan mereka tepat waktu. Adapun menurut Harahap (Dinarti & Satwika, 2022) stres akademik muncul ketika mahasiswa harus menyelesaikan tuntutan akademiknya dan mereka tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi tersebut. Sehingga mahasiswa sering kali

merasa terbebani dengan adanya tuntutan tersebut, merasa bahwa tekanan yang mereka hadapi untuk menunjukkan prestasi akademik, mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas, memperoleh nilai yang tinggi, dan menghadapi ujian yang akan berdampak pada reaksi psikis dan fisik mereka. Dampak dari stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yaitu akan mengakibatkan kecemasan, rasa takut, gelisah, memikirkan hal-hal negatif, depresi, berkurangnya konsentrasi ketika mengikuti pembelajaran dan menurunnya prestasi akademik (Dinarti & Satwika, 2022).

Stres akademik menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, juga didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pardede (Dinarti & Satwika, 2022) hasilnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Hibrian (Dinarti & Satwika, 2022) hasilnya juga menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara stres akademik dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Hasil penelitian di atas, keduanya menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan upaya mahasiswa untuk menghilangkan tekanan atau tuntutan pendidikan (Hibrian dkk., 2022).

Selain faktor stres akademik, faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa yaitu *academic flow*. Menurut Csikszentmihalyi (Listyo Yuwanto, 2018) *flow* didefinisikan sebagai kondisi psikologis positif dimana individu terlibat secara sadar dalam aktivitas yang sedang dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Shernoff (Gatari, 2020) hasilnya menunjukkan bahwa individu yang mengalami *flow* maka mereka memiliki keinginan untuk terlibat secara sadar dalam proses belajar, performa dalam akademik juga akan meningkat, merasa bahwa adanya tugas membuat bersemangat dan tertantang. Sedangkan individu yang tidak mengalami *flow*, cenderung akan mengalami kejenuhan dalam proses belajar, *mood* serta motivasi belajarnya dalam keadaan yang kurang baik.

Dalam keadaan *flow*, kesadaran individu seolah-olah akan menghilang dan akan merasakan masuk ke dalam kegiatan yang sedang dilakukannya pada saat itu juga. Individu akan merasakan waktu seolah terdistorsi, jam yang berjalan seperti hitungan menit dan benar-benar melupakan waktu. Aktivitas yang dilakukan untuk mendapatkan kondisi *flow*, harus memiliki keseimbangan dengan kemampuan dan kesulitan tantangan yang tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit. Dalam mencapai kondisi *flow*, individu membutuhkan fokus yang terarah dan konsentrasi penuh pada apa yang sedang dilakukan. Mereka yang mengalami *flow* pada saat belajar, maka dapat memberikan pikiran, kesadaran diri, dan fokusnya pada kegiatan yang dilakukan. Mereka cenderung tidak memikirkan hal-hal di luar kegiatan tersebut dan tidak merasakan kekhawatiran akan kegagalan, karena jika mereka khawatir akan hal tersebut maka tidak akan mendapatkan konsentrasi secara penuh dan perhatiannya akan terbagi (Purwantini, 2017). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Listyo Yuwanto (2018) hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara *academic flow* dengan *cyberloafing*. Semakin tinggi *academic flow*, maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing* pada siswa.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, mengenai tingginya stres akademik dan rendahnya *academic flow* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi menjadi potensi terjadinya perilaku *cyberloafing*. Hasil temuan peneliti melalui media sosial beberapa mahasiswa tingkat akhir yang dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan adanya indikasi perilaku *cyberloafing*. Terdapat beberapa mahasiswa yang melakukan perilaku *cyberloafing*, seperti bermain *tiktok* dan membuka media sosial lainnya.

Kemudian pada penelitian terdahulu, mengenai stres akademik dan *cyberloafing* dilakukan oleh Ningtias & Magistarina (2023) yang berjudul “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang”, dalam hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa perilaku *cyberloafing* akan muncul secara bersamaan dengan tinggi rendahnya tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

Adapun subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa keseluruhan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Hamrat dkk. (2019) yang berjudul “Dampak Stres Akademik dan *Cyberloafing* terhadap kecanduan *Smartphone*”, dalam hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa secara parsial stres akademik dan *cyberloafing* memiliki pengaruh positif kecanduan *smartphone*. Artinya dalam penelitian tersebut, kecanduan *smartphone* menjadi fokus utamanya dengan subjek penelitian mahasiswa S2 Pendidikan Dasar Universitas Negeri Jakarta. Selanjutnya masih banyak penelitian lain yang membahas mengenai stres akademik dengan *cyberloafing*, namun dalam penelitian yang membahas mengenai *academic flow* dan *cyberloafing* peneliti hanya menemukan penelitian yang membahas tema yang sama dilakukan oleh Listyo Yuwanto (2018) yang berjudul “*Academic Flow and Cyberloafing*”, dalam penelitian tersebut hasilnya menunjukkan bahwa *academic flow* dan *cyberloafing* memiliki korelasi negatif dengan subjek penelitian siswa.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan, yang membedakan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah peneliti akan meninjau lebih jauh bagaimana peran stres akademik dan *academic flow* terhadap perilaku *cyberloafing*. Keterbatasan referensi yang membahas stres akademik dan *academic flow* terhadap perilaku *cyberloafing* dan membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam lagi mengenai stres akademik *academic flow* terhadap perilaku *cyberloafing*. Selain itu terdapat adanya perbedaan subjek pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan, dalam penelitian ini yang dijadikan subjek adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran mengenai stres akademik dan *academic flow* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir?

2. Bagaimana hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Bagaimana hubungan antara *academic flow* dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir?
4. Bagaimana pengaruh stres akademik dan *academic flow* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran stres akademik dan *academic flow* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *academic flow* dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir.
4. Untuk mengetahui pengaruh antara stres akademik dan *academic flow* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir.

### D. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian yang berjudul “Stres Akademik dan *Academic Flow* terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, maka peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini dapat menyumbangkan informasi baru, wawasan, pengetahuan, serta materi bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang Psikologi Pendidikan dan Perkembangan.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan atau referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai perilaku *cyberloafing*.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan gambaran mengenai stres akademik dan *academic flow* yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir pada suatu perguruan tinggi.

### b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini memberikan informasi bagi perguruan tinggi dalam menyikapi permasalahan sumber daya manusia terkait stres akademik, *academic flow*, dan perilaku *cyberloafing*.

### c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar informasi mengenai pengaruh stres akademik dan *academic flow* terhadap perilaku *cyberloafing* bagi mahasiswa tingkat akhir.