

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan banyak orang berubah secara signifikan karena kemajuan teknologi. Supaya dapat menjalankan tugasnya dengan lebih efektif dan efisien, setiap orang memerlukan teknologi. Salah satu perkembangan dunia teknologi informasi yaitu pemanfaatan internet yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-harinya (Anam & Pratomo, 2019). Internet merupakan komponen yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat saat ini. Masyarakat saat ini telah merasakan manfaat dari kemudahan penggunaan internet untuk menyelesaikan tugas sehari-hari, dan individu merasa sulit untuk melepaskannya (Malau & Muhammad, 2022).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melakukan survei terhadap pengguna internet di Indonesia ditinjau dari jenis kelamin, usia, status, dan pekerjaan. Hasil survei menunjukkan angka yang mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2023 APJII mencatat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 78,19% atau menembus 215.626.156 jiwa dari total populasi 275.773.901 jiwa, bila dibandingkan dari survei tahun 2022 tingkat penetrasi internet mengalami peningkatan di tahun ini sebesar 1,17%. Bila dilihat dari gender, hasil survei menunjukkan kenaikan tingkat penetrasi internet untuk laki-laki sebesar 79,32% sementara untuk perempuan sebesar 77,36%. Berdasarkan dari usia mayoritas pengguna internet berusia 13-18 tahun sebesar 98,20% dan usia 19-34 tahun sebesar 97,17% tahun. Dan salah satu survei pengguna internet yang dilakukan berdasarkan pendidikan yaitu sarjana S1, D1/D2/D3 sebesar 97,61%.

Di Indonesia, penggunaan internet juga semakin meningkat di bidang pendidikan, khususnya di perguruan tinggi. Mayoritas perguruan tinggi di Indonesia menawarkan akses internet gratis kepada mahasiswanya untuk memfasilitasi pembelajaran di kampus. Akses internet diharapkan dapat mendukung kemandirian pada mahasiswanya sebagai pembelajar *adult learner* yaitu membantunya menyediakan sumber-sumber informasi untuk materi

belajar (Simanjuntak et al., 2019). Menurut J.Y. Wu (Simanjuntak et al., 2019) keberadaan internet di universitas diharapkan dapat meningkatkan hasil pembelajaran pada mahasiswanya. Menurut Junco & Cotten (Simanjuntak et al., 2019) beberapa fakta menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengakses internet di kelas kenyataannya memakai internet untuk keperluan non-akademik seperti *chatting*, *email*, dan media sosial.

Cyberloafing, terkadang dikenal sebagai *cyberslacking*, adalah salah satu dampak dari penggunaan internet. *Cyberslacking* adalah ketika siswa menggunakan internet untuk tujuan pribadi yang tidak berhubungan dengan kelas di lingkungan belajar (Gökçearslan et al., 2016). *Cyberslacking* adalah siswa menggunakan internet selama jam pelajaran untuk tujuan selain akademik (Akbulut et al., 2016). Karena sebagian besar mahasiswa menggunakan internet untuk keperluan non-akademik saat perkuliahan, maka munculah fenomena yang dikenal dengan istilah “*cyberloafing*” di lembaga pendidikan. Gangguan muncul dari perilaku ini, seperti mahasiswa mengalihkan perhatiannya ke dosen yang sedang mengajarkan materi.

Akibat dari mencari kesenangan secara online bertentangan dengan tujuan awal menggunakan internet, *cyberloafing* juga dapat berdampak buruk pada produktivitas. Perilaku ini adalah penggunaan ponsel, internet, dan sumber daya lainnya secara sengaja dan sadar secara bersamaan untuk tujuan non-pendidikan. *Cyberloafing* mempunyai dampak negatif dan positif terhadap seseorang. Menurut Zariulhak (Satwika, 2022) dampak negatifnya membuat produktifitasnya menurun. Menurut Vitak dkk., (Satwika, 2022) sedangkan dampak positif dari perilaku ini yaitu menghilangkan rasa lelah, stress, dan bosan, serta meningkatkan kebahagiaan, kepuasan kerja, kreativitas, rekreasi dan pemulihan, serta membuat diri lebih bahagia.

Menurut Blanchard & Henle (Anam & Pratomo, 2019) *cyberslacking* terbagi menjadi 2 jenis yaitu (1) *minor cyberslacking* dan (2) *serious cyberslacking*. bentuk perilaku *minor cyberslacking* yaitu seperti mengirim dan menerima email pribadi selama kelas, melakukan *browsing*, membaca berita, dan melakukan belanja *online*. Sedangkan bentuk perilaku *serious*

cyberslacking yaitu mencakup mengakses situs web dewasa, mengurus situs pribadi, berinteraksi dengan orang lain melalui chat, blog, dan iklan personal, perjudian online, dan mengunduh musik secara ilegal. Banyak mahasiswa yang selama kuliah berlangsung sering kali mengalihkan perhatiannya dari dosen dengan bermain *handphone*, tablet, ipad, laptop, dan perangkat lainnya. Menurut Blanchard & Henle (Anam & Pratomo, 2019) salah satu karakteristik penting dari *cyberslacking* adalah bahwa motif melakukan *cyberslacking* itu untuk menghindari tugas dan mengeksplorasi lebih banyak hal yang mereka sukai di internet.

Ozler dan Polat (Satwika, 2022) menyatakan ada tiga faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* yaitu faktor individu, faktor situasi, dan faktor organisasi. Faktor individu mencakup sikap dan persepsi pribadi saat menggunakannya internet, *personal trait* yaitu seperti kesepian, rasa malu, kontrol diri, *locus of control* dan harga diri, adiksi atau kecanduan internet, demografis, intensitas penggunaan, kode etik personal, dan norma sosial. Faktor situasional mencakup kenyamanan, keterjangkauan, peluang dan akses, anonimitas, penerimaan sosial, *disinhibition*, dan *escape*. Faktor organisasi mencakup pembatasan penggunaan internet, dukungan dari atasan, persepsi rekan kerja pada norma *cyberloafing*, hasil yang diinginkan, ketidakadilan, kinerja individu, komitmen terhadap tugas yang ada, karakteristik tugas dan pelaksanaan, termasuk tingkat kepuasan terhadap tugas yang dilakukannya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* adalah faktor individual yakni kontrol diri, kecanduan internet dan sebagainya. Yang dimana saat perilaku tersebut dilakukan secara berlebihan dan tidak pada tempat dan waktu yang tepat akan berakibat kehilangan waktu yang seharusnya dilakukan untuk bekerja atau belajar sehingga menjadi banyak tugas atau plan yang terhambat dan akan memunculkan tuntutan. Tuntutan-tuntutan tersebut dikeluhkan sebagai faktor penyebab *perceived stress*. (Chen et al., 2021) *Perceived stress* adalah perasaan dan pemikiran yang dimiliki oleh seseorang mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan dirinya stres dan kemampuannya untuk mengatasi stres tersebut. Cohen, & Hoberman (Peng et al., 2023)

perceived stress adalah stres yang dialami oleh seseorang ketika ia menghadapi kejadian-kejadian yang menimbulkan stres dalam hidupnya.

Menurut Sable et al (Peng et al., 2023) Tingkat stres yang dirasakan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain karakteristik pribadi dan variabel lingkungan yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, ruang kelas, dan lain-lain. Compas et al., (Chen et al., 2021) mahasiswa sekarang mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan sebelumnya, karena mereka sering menghadapi tekanan yang tidak semestinya dari keluarga (mencari pekerjaan setelah lulus), norma sosial, dan tuntutan akademis yaitu kesulitan belajar, persaingan ketat antar teman untuk mendapatkan beasiswa. Sun et al., (Chen et al., 2021) mahasiswa yang mengalami peningkatan stres dan keadaan emosi negatif yang terkait mungkin beralih ke teknologi seperti ponsel dan komputer untuk mengurangi emosi negatif atau berlebihan.

Menurut Aahin et al., (Chen et al., 2021) *perceived stress* tampaknya dikaitkan dengan berbagai masalah perilaku seperti *cyberloafing*. Hal ini juga didukung oleh penelitian terdahulu (Chen et al., 2021) yang berjudul “*Perceived Stress and Cyberloafing among College Students: The Mediating Roles of Fatigue and Negative Coping Styles*”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *perceived stress* yang dirasakan berhubungan positif dengan *cyberloafing*, karena pandangan bahwa *perceived stress* yang dirasakan adalah sebuah pendahuluan penting dari *cyberloafing* di kalangan mahasiswa, dimana teknologi, seperti ponsel atau komputer, digunakan sebagai sarana untuk mengurangi perasaan negatif dan emosi berlebihan yang timbul.

Menurut Ozle & Polat, (Satwika, 2022) salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* adalah faktor individu yaitu kontrol diri. Sedangkan menurut Chak dkk, (Suranta et al., 2018) perilaku *cyberloafing* berhubungan dengan rendahnya kontrol diri dan disiplin dalam perilaku *cyberloafing*. Menurut Goldfried & Merbaum, c dalam kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur perilakunya serta mengarahkan perilaku individu tersebut ke arah yang positif. Müller, T., & Niessen, C, (Kartinah et al., 2023) pengendalian diri dapat dikembangkan dan digunakan pada individu

untuk mencapai keberhasilan dalam proses kehidupannya. Setiap orang memiliki tingkat pengendalian diri yang berbeda-beda; ada yang tinggi, ada yang sedang, dan ada yang rendah. Pengendalian diri biasanya dikaitkan dengan tindakan yang berpotensi menimbulkan kerugian atau merugikan orang lain yang memiliki pengendalian diri yang buruk. Perilaku *cyberloafing* dapat dikaitkan dengan keterampilan pengendalian diri seseorang. Orang-orang dengan kemampuan pengendalian diri yang kuat, atau mereka yang memiliki pengendalian diri yang tinggi ketika menggunakan internet di kampus, mampu menetapkan batasan-batasan bagi diri mereka sendiri agar tindakan mereka tidak berdampak negatif terhadap pendidikan atau kesejahteraan mereka sendiri.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Simbolon & Rosito, 2020) terkait kontrol diri terhadap kecenderungan *cyberslacking* pada mahasiswa, berdasarkan hasil penelitian bahwa kontribusi pengendalian diri terhadap perilaku *cyberslacking* sebesar 15% yang menunjukkan bahwa pengendalian diri mempunyai pengaruh sebesar 15% terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Dalam penelitian (Chrisnatalia et al., 2023) terkait *Self-Control* dan *Cyberslacking* pada mahasiswa berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat self-control memiliki pengaruh sebesar 32,2% terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik dapat membuat seorang mahasiswa untuk bisa mengontrol penggunaan perangkat handphone maupun laptop untuk kegiatan belajarnya.

Table 1. Pre-eliminary Valiabel *Cyberloafing*

| Universitas Islam 45 Bekasi | | <i>Cyberloafing</i> | | | | |
|-------------------------------|---|---------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------|
| Responden | Prodi | <i>Sharing</i> | <i>Shopping</i> | <i>Real-time updating</i> | <i>Accessing online content</i> | <i>Gaming/gambling</i> |
| 1 | Ilmu Pemerintahan | ✓ | ✓ | - | - | - |
| 2 | Sastra Inggris | ✓ | ✓ | ✓ | - | - |
| 3 | Manajemen | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - |
| 4 | Agribisnis | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 5 | Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi | - | - | - | - | ✓ |
| 6 | Pendidikan Agama Islam | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 7 | Teknik Mesin | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Universitas Esa Unggul Bekasi | | <i>Cyberloafing</i> | | | | |
| 1 | Manajemen | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - |
| 2 | Hukum | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ |

(Sumber : diolah oleh peneliti)

Berdasarkan tabel 1. hasil studi pendahuluan dalam bentuk wawancara kepada 7 orang mahasiswa semester akhir di Universitas Islam 45 Bekasi pada tanggal 1 Desember 2023 dan Universitas Esa Unggul Bekasi pada tanggal 4 Juni 2024. Dari wawancara yang telah dilakukan terdapat beberapa masalah yang dimana mahasiswa yang tidak bisa menggunakan internet dengan baik karena mahasiswa seringkali menggunakan internet dengan tujuan pribadinya. Terdapat 6 dari 7 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang melakukan perilaku *cyberloafing* sedangkan 2 mahasiswa Universitas Esa Unggul Bekasi yang melakukan perilaku *cyberloafing* seperti mengirimkan video dan menggunakan aplikasi (IG, Tiktok, Twitter), 6 dari 7 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dan 2 mahasiswa Universitas Esa Unggul Bekasi mereka juga mengunjungi situs tokoh online untuk berbelanja atau hanya sekedar melihat-melihat barang yang disukai atau sedang diskon (flash sale), 5 dari 7 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sedangkan 2 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mereka membuat atau update keseharian ketika berada di kampus, mereka juga suka membuat konten ketika berada di kampus bersama teman-temannya. 4 dari 7 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dan 1 dari 2 mahasiswa Universitas Esa Unggul Bekasi suka mendengarkan lagu melalui saat

di kampus atau sedang mengerjakan tugas karena supaya tidak merasa jenuh dan bosan saat mengerjakan skripsi. 4 dari 3 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sedangkan 1 dari 2 mahasiswa Universitas Esa Unggul Bekasi suka mereka bermain game online ketika berada di kampus atau ketika sudah jenuh sama tugas, dan bahkan ada yang bermain game bersama temannya sampai taruhan.

Table 2. Pre-eliminary Variabel *Perceived Stress*

| Universitas Islam 45 Bekasi | | <i>Perceived Stress</i> | | |
|-------------------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------------------|
| Responde | Prodi | <i>unpredictability</i> | <i>uncontrollability</i> | <i>overloaded</i> |
| 1 | Ilmu Pemerintahan | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2 | Sastra Inggris | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3 | Manajemen | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4 | Agribisnis | ✓ | ✓ | ✓ |
| 5 | Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi | ✓ | - | ✓ |
| 6 | Pendidikan Agama Islam | ✓ | ✓ | ✓ |
| 7 | Teknik Mesin | ✓ | ✓ | ✓ |
| Universitas Esa Unggul Bekasi | | <i>Perceived Stress</i> | | |
| 1 | Manajemen | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2 | Hukum | ✓ | ✓ | ✓ |

(Sumber : diolah oleh peneliti)

Berdasarkan tabel tabel 2. 7 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sedangkan 2 mahasiswa Universitas Esa Unggul Bekasi pernah mengalami *perceived stres*, pada aspek *unpredictability* mahasiswa pernah mengalami kejadian yang tidak terduga dan itu membuatnya merasa kesal seperti sedang mengerjakan tugas kuliah, laptop mati, dikirimkan pesan terus-menerus oleh orang yang tidak dikenal hal itu membuatnya marah dan terganggu, memberikan informasi yang tidak pasti, lalu ia suka meraka kesal ketika rencana yang sudah dibuat ternyata tidak berjalan sesuai keinginannya, lalu ia sering merasa mendapat kan hal takterduga yang membuatnya kesal seperti dari teman dan keluarganya. Pada aspek *uncontrollability* 6 dari 7 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi menyatakan pernah mengalaminya masalah yang

tidak dapat di kendalikan, seperti kejadian yang membuatnya tersinggung dan mereka mampu mengontrol emosinya dengan cara menahan emosi yang mau meluap, menghindari lalu pergi, dan memaafkan, sedangkan 2 mahasiswa Esa Unggul ketika tidak mampu mengontrol emosinya ia akan mengeluarkan perkataan yang menyakiti perasaan orang lain, ketika ia sedang lelah dengan kegiatannya kemudian menemui orang yang membuatnya badmood ia lebih memilih memendam rasa kesalnya. Pada aspek *overloaded* 7 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dan 2 mahasiswa Universitas Esa Unggul Bekasi menyatakan bahwa pernah mengalami masalah yang sampai menumpuk, lalu dari masalah tersebut mereka mengatasinya dengan cara bercerita dengan teman dekatnya dan menangis, bersabar, ada juga dengan menyelesaikan masalah yang menurutnya mudah terlebih dahulu.

Table 3. Pre-eliminary Variabel Kontrol Diri

| Universitas Islam 45 Bekasi | | Kontrol Diri | | | |
|-----------------------------|---|------------------------|---------------------------------|-------------------|--------------------|
| Responden | Prodi | <i>Self Discipline</i> | <i>Delirebare/ nonimpulsive</i> | <i>Work ethic</i> | <i>Reliability</i> |
| 1 | Ilmu Pemerintahan | ✓ | - | ✓ | - |
| 2 | Sastra Inggris | - | - | - | - |
| 3 | Manajemen | - | - | - | - |
| 4 | Agribisnis | - | - | - | - |
| 5 | Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi | ✓ | - | ✓ | - |
| 6 | Pendidikan Agama Islam | ✓ | - | ✓ | - |
| 7 | Teknik Mesin | ✓ | - | ✓ | - |
| Universitas Esa Unggul | | Kontrol Diri | | | |
| 1 | Manajemen | ✓ | ✓ | - | - |
| 2 | Hukum | ✓ | ✓ | - | - |

(Sumber : diolah oleh peneliti)

Berdasarkan tabel 3. 4 dari 7 mahasiswa Univerista Islam 45 Bekasi dan 2 mahasiswa Universitas Esa Unggul memiliki kontrol diri yang kurang bagus dalam aspek di *self discipline* karena kurang dalam disiplin diri karena merasa malas untuk mengerjakan tugas dan konsisten. Pada *work ethic* 4 dari 5 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi karena mahasiswa mengerjakan

tugasnya ketika mendekati deadlinenya dan tidak memiliki aturan dalam mengerjakan tugas. Mereka berpikir bahwa mengerjakan tugas mendekati deadline itu membuat otak menjadi lancar dan menjadi cepat selesai. Kemudian pada aspek *deliberate/Non-impulsif* 7 mahasiswa Univeristas Islam 45 Bekasi memiliki kontrol diri yang bagus dalam mengambil keputusan karena menurutnya itu akan berdampak untuk kedepannya sedangkan 2 mahasiswa Esa Unggul kurang bagus dalam mengambil keputusan karena terlalu terburu-buru dalam mengambil keputusan dan akhirnya menyesal. Pada aspek *reliability* 7 mahasiswa Univeristas Islam 45 Bekasi dan 2 mahasiswa Esa Unggul menyatakan bahwa untuk mencapai suatu tujuan atau keinginan mereka dengan cara berusaha, berdo'a, menanamkan diri bahwa kita bisa mencapai tujuan tersebut, dan membuat planning.

Berdasarkan dari wawancara dan fenomena yang dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi dan Universitas Esa Unggul Bekasi, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *perceived stress* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*, dikarenakan banyak mahasiswa yang melakukan perilaku *cyberloafing* seperti membuka aplikasi, share video, bermain game online, menonton film, mendengarkan musik dan sebagainya ketika berada di kampus atau mengerjakan skripsi.

pada penelitian terdahulu yang memiliki tema hampir sama dengan tema penelitian yaitu, pada penelitian (Chen et al., 2021) yang berjudul "*Perceived Stress and Cyberloafing among College Students: The Mediating Roles of Fatigue and Negative Coping Styles*", dimana peneliti ini menggunakan subjek dari tiga universitas di provinsi Hubei, Cina. Pada penelitian ini juga hanya menggunakan metode survei *cross-sectional*, sehingga tidak dapat menentukan hubungan sebab-akibat antara variabel yang diteliti. Di penelitian tersebut terdapat hubungan positif *perceived stress* dengan *cyberloafing*. Lalu pada penelitian (Kartinah et al., 2023) mengenai "Pengaruh Pengendalian Diri Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Dosen Di Indonesia", pada penelitian ini subjeknya yaitu dosen di Indonesia. Hasil dari penelitian ini

menunjukkan bahwa pengendalian diri berpengaruh negatif terhadap perilaku *cyberloafing* dan stres kerja berpengaruh positif terhadap perilaku *cyberloafing*.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan diatas, dapat peneliti sampaikan bahwa terdapat kesenjangan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan saat ini dalam hal karakteristik subjek peneliti menggunakan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi dan Universitas Esa Unggul. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *perceived stress* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis menyimpulkan perumusan masalah yang akan dibahas sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara *perceived stress* terhadap *cyberloafing*?
2. Apakah ada hubungan antara kontrol diri terhadap *cyberloafing*?
3. Apakah ada pengaruh antara *perceived stress* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*?
4. Apakah ada perbedaan dari variabel *perceived stress* pada Universitas Islam 45 Bekasi dengan Universitas Esa Unggul Bekasi?
5. Apakah ada perbedaan dari variabel kontrol diri pada Universitas Islam 45 Bekasi dengan Universitas Esa Unggul Bekasi?
6. Apakah ada perbedaan dari variabel *cyberloafing* pada Universitas Islam 45 Bekasi dengan Universitas Esa Unggul Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *perceived stress* terhadap *cyberloafing*.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri terhadap *cyberloafing*.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *perceived stress* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*.

4. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan dari variabel *perceived stress* pada Univeritas Islam 45 Bekasi dengan Universitas Esa Unggul Bekasi?
5. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan dari variabel kontrol diri pada Univeritas Islam 45 Bekasi dengan Universitas Esa Unggul Bekasi?
6. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan dari variabel *cyberloafing* pada Univeritas Islam 45 Bekasi dengan Universitas Esa Unggul Bekasi?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan bermanfaat dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam pengembangan di bidang psikologi pendidikan dan pengembangan mengenai terkait *perceived stress* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pembelajaran bagi mahasiswa mengenai terkaitnya *perceived stress* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* dan diharapkan penelitian ini sebagai menjadi gambaran untuk mahasiswa dalam proses pembelajaran untuk mengurangi perilaku *cyberloafing*.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan pembelajaran untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dan Universitas Esa Unggul.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadikan sebagai acuan dalam melakukan yang serupa terkait *perceived stress* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* Pada mahasiswa semester akhir.