

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut (Saragih, 2020) perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mengalami kemajuan yang pesat pada era Revolusi Industri 4. 0, terutama berkaitan dengan internet. Teknologi telah berkembang secara dramatis dan terus berlanjut hingga sekarang. Tujuannya adalah untuk menciptakan objek dan teknik yang dapat membantu individu dalam menjalankan tugas secara efisien dan cepat. Kenyamanan yang ditawarkan oleh kemajuan teknologi mampu memengaruhi gaya hidup serta perilaku individu maupun kelompok (Azizah, 2020). Para mahasiswa seharusnya memanfaatkan akses internet yang disediakan oleh kampus dengan sebaik- baiknya, terutama untuk mendukung kebutuhan studi mereka. Namun, kenyataannya, tidak semua mahasiswa melakukan hal tersebut. Banyak dari mereka yang malah menyalahgunakan akses internet, memilih untuk menjelajahi konten non-akademik, terutama saat proses pembelajaran sedang berlangsung (Simbolon, 2020).

Cyberslacking dalam konteks pendidikan dapat diartikan sebagai penggunaan internet di dalam kelas untuk kegiatan non-akademik yang tidak berkaitan dengan materi pelajaran selama perkuliahan (Simanjuntak dkk., 2019). Secara lebih luas, *cyberslacking* merujuk pada perilaku menunda tugas dalam konteks tertentu dengan memanfaatkan akses internet, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi produktivitas dan aktivitas individu tersebut (Nasir dkk., 2023). Meskipun *cyberslacking* bisa terjadi di berbagai lingkungan, baik di dunia kerja maupun akademis, beberapa ahli berpendapat bahwa fenomena ini lebih sering ditemui dalam lingkungan akademis. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan yang berbasis teknologi (Margaretha dkk., 2021). Perilaku *cyberslacking* di kalangan mahasiswa dapat memberikan dampak

negatif yang signifikan. Hal ini dapat mengalihkan perhatian dari aktivitas belajar di kelas, yang pada gilirannya berdampak pada penurunan nilai akademik. Selain itu, *cyberslacking* berpotensi menyebabkan kecanduan terhadap ponsel atau smartphone, yang berdampak pada kualitas pembelajaran yang mereka jalani. Rasa bosan sering kali membuat mahasiswa beralih ke smartphone, sehingga mereka memilih untuk terjebak dalam perilaku *cyberslacking* sebagai bentuk pelarian (Nasir dkk., 2023). Stres akademik adalah tekanan yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan, yang biasanya dialami mahasiswa selama masa studi mereka. Stres ini muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada, menyebabkan ketegangan emosional yang signifikan (Indriyani & Handayani, 2018).

Perilaku *cyberslacking* dalam konteks perkuliahan, menurut (Simanjuntak dkk., 2019), mencakup beberapa aspek yang berbeda. Pertama, ada aspek *Sharing*, yang berkaitan dengan aktivitas berbagi di internet, seperti memantau dan mengomentari postingan orang lain, menonton video di media sosial, serta berinteraksi dengan pengguna lain. Kedua, di dalam aspek *Shopping* (belanja), tercakup kunjungan ke situs perbankan *online* dan berbagai situs ritel yang berhubungan dengan aktivitas belanja *online*. Selanjutnya adalah *Real-time updating* (mencari informasi terbaru), yang menggambarkan penggunaan media sosial untuk berbagi informasi terbaru dan memberikan komentar mengenai isu-isu terkini. Aspek keempat adalah *Accessing online content* (mengakses konten), di mana pengguna dapat mengakses materi secara online melalui berbagai situs web, termasuk musik, video, dan aplikasi. Terakhir, terdapat aspek *Gaming atau gambling* (permainan atau pertandingan), yang mencakup kegiatan bermain game atau berjudi secara online, seperti permainan dan taruhan.

Menurut survei yang dilakukan oleh APJII pada tahun 2019, Indonesia mengalami peningkatan signifikan dalam penggunaan internet setiap tahunnya. Pada tahun 2014, jumlah pengguna internet di Indonesia tercatat sebanyak 88 juta jiwa. Angka tersebut terus mengalami kenaikan, dan pada

tahun 2016, jumlah pengguna internet meningkat menjadi 123,7 juta jiwa. APJII melaporkan bahwa pengguna internet di Indonesia terus bertambah setiap tahun. Pada tahun 2017, pengguna internet di Indonesia mencapai 143,26 juta jiwa. Proyeksi menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018 hingga 2023 akan terus meningkat dengan rata-rata pertumbuhan sekitar 10,25%. Di tahun 2019, jumlah pengguna internet diperkirakan akan tumbuh sebesar 12,6% dibandingkan tahun sebelumnya, dan pada tahun 2023, diprediksi jumlah pengguna internet akan mencapai 150 juta. Peningkatan ini sejalan dengan integrasi teknologi yang mendorong individu untuk lebih sering menggunakan ponsel mereka. Hal ini juga berkontribusi pada posisi Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna internet terbanyak kelima di dunia (Nuzula & Nur Fahmawati, 2024).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya juga menunjukkan temuan yang serupa. Dari 15 mahasiswa yang berasal dari berbagai program studi, seperti administrasi bisnis, administrasi negara, administrasi niaga, akuntansi, ekonomi pembangunan, manajemen, teknik elektro, teknik informatika, dan teknik sipil, tercatat 93,3% dari mereka mengaku kadang-kadang menggunakan perangkat elektronik untuk mengakses konten yang tidak terkait dengan materi pembelajaran saat berlangsung. Aktivitas yang mereka lakukan bervariasi, antara lain membaca atau membalas pesan (60%), mendengarkan musik atau menonton video (20%), bermain game (6,65%), serta mengakses elitag (6,65%). Penyampaian materi yang kurang menarik menjadi salah satu alasan utama bagi sebagian besar mahasiswa untuk beralih perhatian (Aliyah dkk., 2024).

Tabel 1. *Pre-eliminary study* variabel *Cyberslacking*

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
1.	Sharing (berbagi)	√	√	√	√	√
2.	Shopping (Belanja)	√	√	√	√	√

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
3.	Real-time updating (berbagi kegiatan terbaru)	√	√	√	√	√
4.	Acessing Online (mengakses media sosial)	√		√	√	
5.	Gaming/gambling (permainan)	√	√		√	√

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 November dan 6 November di Universitas Islam 45 Bekasi terdapat lima orang mahasiswa didapati temuan masalah terkait dengan *cyberslacking*. Pada aspek *cyberslacking* yang pertama yaitu aspek membagikan (*sharing*), sharing dalam aspek ini meliputi melihat postingan, berkomentar postingan orang lain, melihat video serta berkomunikasi dengan orang lain. Dalam aspek membagikan (*sharing*) diperoleh hasil bahwa 5 responden melakukan sharing saat jam belajar. Sharing yang dilakukan meliputi chatting dengan teman, membagikan konten pada sosial media seperti aplikasi Tiktok dan Instagram. Hal ini disebabkan karena pelajaran yang disampaikan di kelas sifatnya monoton sehingga mahasiswa merasa bosan.

Oleh karena itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut merasa kurang tertarik dan bosan dengan pelajaran yang disampaikan, yang dirasakannya sebagai sesuatu yang monoton. Sehingga mahasiswa melakukan sharing dengan teman untuk mengurangi rasa bosan tersebut. Berdasarkan hal tersebut mahasiswa sudah menunjukkan aspek pertama yaitu membagikan (*sharing*).

Pada aspek *cyberslacking* yang kedua yaitu aspek belanja (*shopping*) diperoleh hasil bahwa 5 responden, ketika jam belajar membuka dan melakukan belanja di *online shop* terutama aplikasi *tiktokshop* dan *shopee*. Responden merasa ketika membuka dan melakukan belanja bisa mengurangi rasa bosan terutama untuk perempuan yang lebih suka belanja. Responden merasa tertantang jika ada promosi harga yang lebih murah dan merasa puas jika mendapatkan barang tersebut. Jenis barang yang paling sering dicari oleh

responden yaitu baju, sepatu atau aksesoris.

Hal ini menunjukkan bahwa responden melakukan belanja (*shopping*) ketika jam belajar untuk mengurangi rasa bosan karena pelajaran yang sifatnya monoton. Responden lebih tertarik dengan promosi yang ditawarkan di aplikasi *online shop* dibandingkan memperhatikan materi yang disampaikan dosen. Berdasarkan hal tersebut responden sudah menunjukkan aspek kedua yaitu belanja (*shopping*). Selanjutnya pada aspek ketiga dari *cyberslacking* yaitu aspek pembaruan (*real-time updating*), diperoleh hasil bahwa 5 responden sulit berkonsentrasi saat jam belajar apalagi jika di pagi hari. Responden membuka aplikasi sosial media seperti *Instagram* dan *twitter* untuk mencari informasi terbaru. Responden juga merasa lebih semangat jika mengetahui *trending topic*. Responden juga merasa tidak boleh tertinggal *trending topic*.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, didapatkan hasil bahwa terdapat perilaku *real-time updating*, hal tersebut dikarenakan responden merasa lebih semangat jika mengetahui *trending topic*, namun responden masih bisa membatasi waktu untuk tidak mencari *trending topic* dan memilih untuk mencari tahu setelah jam belajar selesai. Berdasarkan hal tersebut responden sudah menunjukkan aspek ketiga yaitu pembaruan (*real time updating*). Selanjutnya pada aspek keempat dari *cyberslacking* yaitu aspek mengakses konten *online* (*accessing content online*), diperoleh hasil 3 dari 5 responden mengakses konten *online* seperti menonton film, menonton pertandingan. Hal ini disebabkan responden tidak tertarik dengan materi yang di sampaikan saat jam belajar sehingga responden lebih memilih untuk menonton film. Responden mempunyai film kesukaan sehingga tidak mampu menahan diri untuk tidak menonton. Responden juga merasa penasaran jika terdapat film yang sedang *trending*.

Selanjutnya 2 dari 5 responden mampu menahan diri untuk tidak menonton film saat jam belajar. Hal ini disebabkan karena responden tidak terlalu menyukai menonton film. Namun responden lebih memilih mendengarkan musik saat jam belajar karena bisa membuat responden

merasa lebih nyaman dan tidak merasa bosan di kelas. Durasi responden mendengarkan musik tidak lebih dari 1 jam. Hal tersebut karena responden hanya ingin mengurangi rasa bosan dan agar tetap bisa mengikuti perkuliahan. Hal ini menunjukkan kurangnya mengakses konten online (*accessing content online*) pada aspek *cyberslacking* yang ada pada mahasiswa, dan membuat mahasiswa tidak menunjukkan perilaku *cyberslacking*. Kemunculan aspek mengakses konten online (*accessing content online*) yang ditunjukkan seharusnya yakni, ketika mahasiswa melakukan *cyberslacking* maka mahasiswa tersebut akan mengakses konten online saat jam belajar di kelas.

Selanjutnya pada aspek kelima dari *cyberslacking* yaitu permainan taruhan (*gaming-gambling*), diperoleh hasil 4 dari 5 responden tertantang ketika diajak bermain *game* bersama teman. Responden bermain *game* dengan durasi kurang lebih 30 menit. *Game* yang biasa di mainkan yaitu *mobile legend* dan *Pubg*. Responden mengalihkan beban kuliah dan tugas-tugas dengan bermain *game*. Responden juga merasa untung jika melakukan taruhan. Hal tersebut bisa mengurangi rasa lelah akibat beban tugas dan batas waktu yang dekat. Namun 1 dari 5 responden bermain *game* saat jam belajar, tetapi tidak melakukan taruhan. Responden hanya ingin mengurangi rasa bosan ketika belajar. Responden juga bermain *game* hanya saat diajak oleh teman. Hal ini menunjukkan kurangnya permainan taruhan (*gaming/gambling*) pada aspek *cyberslacking*. Sedangkan, kemunculan aspek *cyberslacking* yang seharusnya ditunjukkan yaitu, adanya perilaku *gaming/gambling* pada mahasiswa saat jam belajar sehingga terdapat perilaku *cyberslacking*. Berdasarkan penjelasan dari hasil wawancara di atas, diperoleh informasi bahwa terdapat aspek berbagi (*sharing*), belanja (*shopping*), pembaruan (*real-time updating*), dan masih terdapat kurang mengakses konten online (*accessing online content*), permainan taruhan (*gaming/gambling*) pada *cyberslacking* pada mahasiswa. Mahasiswa yang menjadi narasumber wawancara telah menjelaskan, masih ada mahasiswa yang membuka media sosial, melakukan permainan taruhan saat jam belajar di kelas karena merasa

bosan dengan cara mengajar yang sifatnya monoton. Responden juga belum bisa membatasi waktu untuk tidak membuka media sosial saat jam belajar.

(Anam & Pratomo, 2019) *Cyberslacking* dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, yang meliputi minat, emosi, dan kurangnya kontrol diri. Umumnya, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat memanfaatkan internet dengan bijak sesuai kebutuhan mereka, serta membantu mengurangi tekanan yang dihadapi. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung kesulitan dalam mengelola perilaku mereka. Sementara itu, faktor eksternal lingkungan sekitar, teman, dan fasilitas di sekolah. Kemudahan akses internet membuat mahasiswa lebih rentan terhadap godaan untuk mengalihkan fokus belajar mereka ke kegiatan online. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik juga menjadi salah satu penyebab utama terjadinya *cyberslacking* (Bahari dkk., 2021).

Menurut (Nasir dkk., 2023) *Cyberslacking* yang terjadi di kalangan mahasiswa dipicu oleh berbagai faktor, seperti metode pembelajaran, materi yang diajarkan, lokasi kelas, karakter dosen, serta tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh (Chen dkk., 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa sering menggunakan strategi *coping negatif* untuk menghadapi stres dan kebosanan selama perkuliahan, dengan melakukan aktivitas *cyberslacking* seperti mengakses *Instagram*, *TikTok*, atau *chatting*. Stres yang dialami mahasiswa sering kali muncul akibat tekanan akademik yang berat. Tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dapat menambah beban mental, yang selanjutnya memicu keadaan stres. Di samping itu, ada juga perasaan ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola situasi stres tersebut, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengalaman mereka akan stres akademik.

Tabel 2. *Pre-eliminary study* variabel Kontrol Diri

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
1.	Behavior Control (Kontrol Perilaku)	√	√	√	√	√
2.	Cognitive Control (Kontrol Kognitif)	√	√	√	√	√
3.	Decisional Control (Kontrol Pengambilan Keputusan)	√	√	√	√	√

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 November dan 6 November di Universitas Islam 45 Bekasi didapati temuan masalah terkait dengan kontrol diri mahasiswa. Pada aspek pertama yaitu aspek kontrol perilaku, diperoleh hasil bahwa 5 responden mengatakan sulit untuk menjaga fokus ketika jam belajar. Responden akan membuka notifikasi yang masuk di handphone. Responden sulit menahan diri untuk tidak membuka sosial media. Aplikasi yang sering digunakan responden yaitu *Instagram*, *tiktok*, dan *whatsapp* untuk berinteraksi dengan orang lain.

Perilaku tersebut ditandai ketika jam belajar responden mudah terpengaruh oleh *notifikasi* dan memilih untuk membuka media sosial sehingga mempengaruhi hasil belajar. Responden juga mengakui jika membuka media sosial saat jam belajar sudah menjadi kebiasaan sehingga sulit untuk mengontrol diri untuk tidak membuka media sosial. Berdasarkan hal tersebut terdapat permasalahan pada aspek pertama yaitu kontrol perilaku.

Pada aspek kontrol diri yang kedua yaitu aspek kontrol *kognitif* diperoleh hasil bahwa 5 responden, tetap membuka media sosial saat jam belajar. Responden kesulitan membedakan antara sesuatu yang boleh dilakukan dan tidak di perbolehkan selama jam belajar. Responden masih menganggap *cyberslacking* sebagai upaya untuk membuka aplikasi *google* dan *X* untuk mengetahui tentang hal yang terkait dengan pelajaran. Sementara

itu, responden menggunakan aplikasi *Google* bukan untuk keperluan pembelajaran, melainkan untuk berbagai hal yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran, seperti membaca berita terbaru. Responden mengetahui dampak dari membuka media sosial saat jam belajar seperti tidak mengerti materi yang disampaikan, namun responden merasa sulit dan tetap membuka media sosial saat jam belajar. Hal ini karena responden merasa sudah bergantung dengan *smartphone* dan bisa mengurangi rasa bosan saat di kelas.

Perilaku tersebut ditandai responden mudah terpengaruh saat membuka media sosial. Responden mengatakan bahwa tugas yang diberikan dosen jadi tidak dapat dikerjakan. Responden tidak bisa menahan diri untuk melihat sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran seperti berita-berita terbaru, konten-konten yang ada pada aplikasi *X*. Responden merasa fokus belajar ketika dalam keadaan *mood* yang baik. Jika responden sedang dalam keadaan *mood* yang tidak baik akan sulit untuk fokus belajar. Responden meningkatkan *mood* nya dengan membuka media sosial. Berdasarkan hal tersebut terdapat permasalahan pada aspek ketiga yaitu kontrol pengambilan keputusan.

Selanjutnya pada aspek kontrol diri yang ketiga yaitu kontrol pengambilan keputusan diperoleh hasil bahwa 5 responden sulit mengontrol diri untuk berhenti membuka media sosial. Hal ini disebabkan karena proses belajar yang monoton. Dengan membuka media sosial, responden merasa *mood* nya menjadi lebih baik. Responden mengakui bahwa membuka gadget saat jam belajar merupakan suatu kebiasaan yang buruk namun responden tidak bisa menahan diri untuk tidak membuka *gadget* saat jam belajar. Contohnya saat jam belajar responden membuka media sosial seperti *Instagram*, *tiktok*, dan *X* untuk melihat konten-konten yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran. Perilaku tersebut ditandai responden membuka *gadget* secara berulang-ulang saat jam belajar. Jika dilihat dari jumlah waktu yang dihabiskan responden membuka gadget kurang lebih 14 sampai 15 jam sehari. Responden mengakui sangat sulit untuk jauh dari gadget. Berdasarkan hal tersebut terdapat permasalahan pada aspek ketiga

yaitu kontrol pengambilan keputusan.

Menurut (Albar & Ariyanto, 2024) Semakin baik kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah pula intensitas perilaku *cyberslacking* yang mereka lakukan. Sebaliknya, jika kontrol diri yang dimiliki mahasiswa rendah, maka *intensitas* perilaku *cyberslacking* cenderung meningkat. Menurut Averill (Albar & Ariyanto, 2024), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara yang tepat dan memilih tindakan berdasarkan keyakinan yang dianut. Pengaruh kontrol diri merupakan faktor internal yang dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia semakin dewasa seseorang, biasanya pengetahuan tentang kontrol diri juga semakin baik. Di samping faktor internal, terdapat faktor eksternal yang memengaruhi kontrol diri, seperti pengaruh dari keluarga dan orang tua. Sikap yang diajarkan kepada anak adalah teladan yang akan ditiru oleh mereka. Sementara itu, lingkungan tempat seseorang berinteraksi turut memberikan pengaruh terhadap norma, adat, dan budaya, yang dapat memperkuat kemampuan kontrol diri individu sebagai bagian dari komunitas tersebut.

(Nuzula & Nur Fahmawati, 2024) Mahasiswa sering kali diasumsikan mengalami stres saat berada di dalam kelas. Untuk mengatasi perasaan tersebut, mereka cenderung melakukan *cyberslacking*, yaitu menggunakan *smartphone* untuk mengakses berbagai konten di internet. Menurut (Pascoe dkk., 2020), mahasiswa melakukan *cyberslacking* disebabkan oleh rendahnya motivasi atau ketertarikan terhadap pelajaran yang disampaikan. Pernyataan ini mencerminkan bahwa minimnya motivasi terhadap suatu hal, terutama jika dilakukan dengan paksaan, dapat berujung pada stres akademik. Akibatnya, siswa akan mencari cara untuk melarikan diri dari stres tersebut dengan beralih ke *smartphone* yang mereka miliki. Menurut (Aliyah dkk., 2024) Mahasiswa sering kali menghadapi stres akademik selama menjalani aktivitas perkuliahan, terutama dalam proses pembelajaran. Untuk mengatasi tekanan tersebut, banyak mahasiswa berusaha mencari cara mengalihkan perhatian, seperti menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial,

mendengarkan musik, menonton video, berbelanja, atau melakukan berbagai aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan materi kuliah. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa umumnya bersumber dari tuntutan internal dan eksternal. Tuntutan internal muncul dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan, sementara tuntutan eksternal berasal dari harapan orang tua untuk menjadi siswa yang berprestasi, ditambah dengan beban mata kuliah dan kompleksitas materi yang semakin meningkat.

Mahasiswa seringkali merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan model pembelajaran yang sesuai dengan tuntutan perkuliahan. Hal ini disebabkan oleh rentang waktu belajar yang panjang dan beragam, serta kesulitan dalam mengatur waktu belajar dengan efektif (Hayati dkk., 2023). Stres akademik dapat diartikan sebagai tekanan psikologis yang dialami seseorang akibat berbagai aspek dalam proses belajar, yang lebih signifikan dibandingkan dengan tekanan dari peristiwa kehidupan sehari-hari. Stres ini dapat terukur melalui beberapa faktor, termasuk tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri, dan rasa putus asa (Lestari & Purnamasari, 2022).

Tabel 3. *Pre-eliminary study* variabel Stres Akademik

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
1.	Tekanan belajar	√	√	√	√	√
2.	Beban Tugas	√	√	√		√
3.	Kekhawatiran Terhadap Nilai	√	√	√	√	√
4.	Ekspektasi Diri	√	√	√	√	√
5.	Keputusasaan	√	√	√	√	√

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan permasalahan terkait stress akademik. Pada aspek pertama yaitu tekanan belajar didapatkan hasil bahwa kelima responden merasa banyaknya tuntutan belajar seperti tugas-tugas yang banyak. Responden tertekan dengan materi yang sulit

dipahami sedangkan batas waktu yang diberikan oleh dosen juga tidak banyak. Responden juga mendapatkan tekanan dari keluarga. Responden merasa memiliki banyak saingan yang lebih baik sehingga merasa khawatir tidak bisa mempunyai prestasi seperti orang lain. Hal tersebut membuat responden menjadi terbebani. Responden melakukan cara untuk menghilangkan rasa lelah akibat tekanan belajar dengan membuka media sosial untuk mencari hiburan untuk mengurangi rasa lelah.

Pada aspek kedua yaitu beban tugas terdapat permasalahan, yaitu 4 dari 5 responden merasa beban tugas di kampus banyak. Biasanya dalam satu minggu responden harus menyelesaikan tugas individu, tugas kelompok, dan membaca materi untuk persiapan diskusi. Saat responden merasa jenuh dengan tugas yang terlalu sulit biasanya membuka *Instagram*, *Tiktok*, atau *Youtube* untuk mengalihkan pikiran. Menurut responden, media sosial mudah diakses dan banyak konten-konten lucu. Hal tersebut membuat responden tergoda untuk membuka media sosial. Responden juga merasa sulit membedakan waktu menggunakan *internet* untuk tugas dan untuk membuka konten yang tidak ada kaitannya dengan belajar.

Pada aspek ketiga yaitu kekhawatiran terdapat permasalahan, yaitu kelima responden merasa khawatir karena orang tua yang menuntut untuk cepat lulus dan ipk yang tinggi. Namun responden kadang tidak bisa menguasai materi yang diberikan dosen. Hal tersebut membuat responden menjadi tertekan dan cemas. Hal tersebut membuat responden malah membuka media sosial dan nonton video sebagai pelarian misalnya *scroll Instagram* dan *tiktok*. Karena terlalu lama membuka media sosial berdampak pada tugas-tugas yang belum dikerjakan. Sehingga tugas dikerjakan terburu-buru dan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Pada aspek keempat yaitu ekspektasi diri terdapat permasalahan, yaitu kelima responden mempunyai ekspektasi diri yang tinggi. Responden ingin mempertahankan ipk yang tinggi. Hal tersebut membuat responden menjadi memaksakan diri untuk memenuhi ekspektasi diri. Responden juga diuntut orang tua untuk mencapai prestasi akademik. Responden belum bisa

menyeimbangkan ekspektasi diri dan kemampuan belajar. Karena ekspektasi diri yang tinggi membuat responden menjadi takut dan gagal sehingga responden malah menunda-nunda tugas dengan *scroll* media sosial untuk mencari pelarian dari rasa takut. Sehingga tugas di kerjakan menjadi terburu-buru dan hasilnya tidak sesuai harapan. Hal tersebut membuat responden lebih stres karena tidak memenuhi ekspektasi diri.

Pada aspek kelima yaitu keputusan terdapat masalah, yaitu kelima responden merasa putus asa ketika tidak bisa memahami materi karena materinya yang sulit atau dari diri sendiri yang tidak mempelajarinya lebih dalam. Responden merasa materi yang dijelaskan dosen terkadang rumit tanpa ada penjelasan yang detail. Hal ini membuat responden merasa kecewa terhadap diri sendiri karena tidak bisa seperti teman-temannya yang mendapatkan nilai lebih baik. Responden merasa lelah secara mental karena menghadapi tugas. Sehingga responden membuka media sosial atau hiburan di internet untuk melarikan diri dari rasa gagal. Karena terlalu banyak membuka media sosial membuat responden kehabisan waktu untuk menyelesaikan tugas. Sehingga tugas dikerjakan secara asal dan bahkan di kumpulkan terlambat. Hal tersebut membuat responden merasa putus asa.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas, maka ditemukan suatu permasalahan yang terjadi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi untuk diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *cyberslacking* yang dipengaruhi oleh kontrol diri dan stress akademik. Peneliti bermaksud untuk mengangkat penelitian yang berjudul “kontrol diri dan stress akademik terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

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

1. Mengetahui gambaran Kontrol Diri, Stres Akademik, dan *Cyberslacking* pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi
2. Apakah terdapat Hubungan pada Kontrol Diri dengan *Cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi

3. Apakah terdapat Hubungan pada Stres Akademik dengan *Cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi
4. Apakah terdapat Pengaruh pada Kontrol Diri dan Stres Akademik terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui Gambaran Kontrol Diri, Stres Akademik dan *Cyberslacking* pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi
2. Mengetahui Hubungan pada Kontrol Diri dengan *Cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi
3. Mengetahui Hubungan pada Stres Akademik dengan *Cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi
4. Mengetahui Pengaruh Kontrol Diri dan Stres Akademik terhadap *Cyberslacking* pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ditinjau secara teoritis adalah untuk memberikan sumbangsih terhadap ilmu pengetahuan di bidang Psikologi terutama yang berkaitan dengan Kontrol diri, Stres akademik, dan *Cyberslacking*, sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas pemikiran penelitian bidang psikologi selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap hasil penelitiannya dapat bermanfaat dan memberikan wawasan mengenai *Cyberslacking* yang hampir dilakukan oleh seluruh mahasiswa.

b. Bagi Pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai hubungan antara kontrol diri dan stres akademik terhadap perilaku

cyberslacking, yang hampir dialami oleh sebagian besar mahasiswa. Temuan ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pendidik dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan.

c. Bagi Pembaca

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan informasi dan sumber referensi yang berharga bagi pembaca, khususnya yang berkaitan dengan kontrol diri, stres akademik, dan *cyberslacking*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan datang, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan serta referensi yang berharga. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi pertimbangan untuk memperdalam studi terkait kontrol diri, stres akademik, dan *cyberslacking*, sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut