

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**
**ISROATUL HASANAH
NIM : D20195048**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2024**

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

**ISROATUL HASANAH
NIM : D20195048**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Disetujui Pembimbing


Fuadatul Huromyah, S.Ag. M.Si.
NIP: 197505242000032002

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**
SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam


Hari : Kamis

Tanggal : 20 Juni 2024

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris



Arrumaisha Fitri, M.Psi.



Survadi, M.A.

NIP. 198712232019032005

NIP. 199207122019031007

Anggota :

1. Dr. Kun Wazis, M.I.Kom. ()

2. Fuadatul Huroniyah, S.Ag., M.Si. ()

Menyetujui,
Dekan Fakultas Dakwah


Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.

NIP. 197302272000031001



MOTTO

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (٣)

“Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna.” (Q.S Al-Mu`minun:3)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al Quran dan Terjemahnya* (Bandung: CV.Penerbit Diponegoro, 2019), 484.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘Alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga pada akhirnya karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini dengan segenap kerendahan hati saya dedikasikan sebagai bentuk rasa terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua saya bapak M. Sholehuddin dan ibu Siti, selaku *support system* terbaik dan menjadi sebuah alasan utama saya untuk dapat bertahan dalam setiap proses yang saya jalani selama perkuliahan . Terimakasih yang tiada batasnya untuk segala cinta, kasih dan sayang. Terimakasih atas dukungan moral maupun material serta doa yang kalian panjatkan untuk saya selama menempuh pendidikan sehingga saya dapat menyelesaikan studi ini. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Terimakasih bapak dan ibu telah membuktikan kepada dunia bahwa anak petani bisa menjadi sarjana.
2. Adikku tersayang Muhammad Abdul Kodir Jailani, terimakasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada saya. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat dalam segala hal, adikku.
3. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Cahya Agung Maulana, S.Sos. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Bekontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Telah menjadi rumah, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat

untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.

4. Sahabat seperjuangan sekaligus *patner* diskusi saya selama perkuliahan dan mengerjakan skripsi dari awal hingga akhir, Devy Silvyana Putri dan Imroatus Shidqiyah, terimakasih sudah mau saya repotkan selama perkuliahan. Semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan dan sukses selalu kedepannya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Rabbil ‘alamin ‘alaa kulli haalin wa ni’mah. Allahumma sholli ‘ala Sayyidina Muhammad wa’alaa alihi wa shohbihi ajma’in, ‘amma ba’du. Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan salah satu sumber ilmu yaitu skripsi ini dengan judul “Hubungan Stres Akademik Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”. Rampungnya skripsi ini tentu dipengaruhi dengan banyak perjuangan yang tidak biasa sehingga tidak lepas dari perantara Allah SWT yang luar biasa, oleh karena itu penulis dengan tulus mengucapkan terimakasih tiada hingga kepada :

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag, MM., selaku Rektor UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, beserta jajarannya yang selalu berjuang menjayakan dan memakmurkan kampus.
2. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah, beserta jajarannya yang telah memberi izin juga memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi., selaku Kaprodi Psikologi Islam yang memberi kesempatan pada mahasiswanya untuk terus bertumbuh dan berkembang agar dapat meraih cita-cita.
4. Ibu Fuadatul Huroniyah, S.Ag, M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dengan sabar dan telaten sehingga sangat membantu dan memudahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, yang telah mendidik dan menyalurkan ilmunya selama masa perkuliahan, serta seluruh staff akademik yang telah sabar melayani segala per administrasian.
6. Seluruh dewan guru yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu dari semua tingkatan pendidikan yang pernah saya lalui. Terimakasih atas segala ilmunya sehingga bisa mengantarkan saya sejauh ini.
7. Seluruh keluarga besar tercinta dari keluarga mbah bawon serta keluarga mbah sumina yang tiada hentinya memberikan motivasi serta dorongan untuk terus semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini. kepada sepupu tercinta saya Aninur Mawati terimakasih sudah mau menjadi pendengar untuk segala keluh kesah, dan terimakasih untuk segala *support* yang telah diberikan.
8. Teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi Islam, teman-teman seluruh organisasi intra maupun ekstra kampus dan seluruh pihak yang terlibat dari awal proses perkuliahan ini hingga terselesaikannya tugas akhir ini tanpa terkecuali, terimakasih atas dukungan serta pengalaman berharganya yang cukup indah dikenang.

Akhir kata, semoga segala kebaikan serta kontribusi yang telah Bapak/Ibu, teman-teman, dan seluruh pihak pendukung berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang lebih dari Allah SWT.

Jember, 19 Mei 2024

Peneliti

ABSTRAK

Isroatul Hasanah, 2024: Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Perilaku Cyberloafing*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena dimana kampus atau universitas mulai memfasilitasi internet gratis (*WiFi*) di dalam area kampus, untuk menunjang berbagai keperluan mahasiswa dalam proses perkuliahannya. Namun, masih banyak mahasiswa yang menyalahgunakan fasilitas tersebut pada saat proses perkuliahan berlangsung. Terdapat temuan bahwa mahasiswa psikologi sering bermain *gadget* pada saat berada di dalam kelas atau ketika perkuliahan sedang berlangsung dengan mengakses berbagai media sosial serta melakukan penjelajahan internet di luar kepentingan materi yang diajarkan di dalam kelas. Hal tersebut dapat menjadikan suasana belajar menjadi tidak kondusif dan dapat berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar mahasiswa.

Rumusan masalah pada penelitian ini yakni apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan jumlah sampel 93 mahasiswa dari populasi sebanyak 120 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuisisioner dengan teknik analisis data menggunakan *product moment pearson* dengan bantuan program *SPSS 26 for Windows*.

Hasil penelitian ini mendapatkan nilai *r* sebesar 0,766 serta nilai *p* sebesar $0,001 < 0,05$. Jika meninjau hasil yang didapatkan maka dapat disimpulkan jika hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat sebuah hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *cyberloafing*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	13
1. Variabel Penelitian.....	13
2. Indikator Variabel	14
F. Definisi Operasional.....	16
G. Asumsi Penelitian.....	17
H. Hipotesis.....	17
I. Sistematika Pembahasan	18

BAB II KAJIAN PUSTAKA	19
A. Penelitian Terdahulu	19
B. Kajian Teori	23
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	46
C. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	37
D. Analisis Data	46
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	49
A. Gambaran Obyek Penelitian	49
B. Penyajian Data	52
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	56
D. Pembahasan.....	67
BAB V PENUTUP	73
A. Simpulan	73
B. Saran-saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	J E M B E R

DAFTAR TABEL

No Uraian

1.1 Indikator Variabel	15
2.1 Penelitian Terdahulu	22
3.1 Skor Skala Likert.....	39
3.2 Skala <i>Blue Print</i> Stres Akademik Sebelum Uji Coba	40
3.3 Skala <i>Blue Print</i> Perilaku <i>Cyberloafing</i> Sebelum Uji Coba	40
3.4 Skala <i>Blue Print</i> Stres Akademik Terbaru	43
3.5 Skala <i>Blue Print</i> Perilaku <i>Cyberloafing</i> Terbaru	44
3.6 Uji Reliabilitas Stres Akademik.....	45
3.7 Uji Reliabilitas Perilaku <i>Cyberloafing</i>	46
4.1 Statistik Deskriptif Variabel Stres Akademik	53
4.2 Rumus Penentuan Skor Kategorisasi	54
4.3 Kategorisasi Variabel Stres Akademik	54
4.4 Statistik Deskriptif Variabel Perilaku <i>Cyberloafing</i>	55
4.5 Rumus Penentuan Skor Kategorisasi	55
4.6 Kategorisasi Variabel Perilaku <i>Cyberloafing</i>	55
4.7 Hasil Uji Normalitas	56
4.8 Hasil Uji Linearitas	57
4.9 Hasil Uji Korelasi Product Moment Pearson	58
4.10 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	59
4.11 Hasil Uji Kmo Dan Barlet Test	60
4.12 Hasil Uji Anti Image Matrices	60

4.13 Communalities	62
4.14 Total Variance Explained.....	63
4.15 Component Matriks.....	64
4.16 Rotated Component Matrix.....	65
4.17 Component Transformation Matrix	66



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Internet merupakan salah satu media terkini yang banyak digunakan di Indonesia dan di seluruh dunia. Menurut data Kompas penggunaan internet di Indonesia terus meningkat, bahkan menjadi negara dengan penggunaan internet tertinggi keenam di dunia. Tidak hanya dari segi penggunaan, jumlah pengguna internet di Indonesia juga terus meningkat. Data ini juga dikonfirmasi Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) resmi merilis hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia pada 2023.²

Hasil survei penetrasi internet Indonesia pada 2023 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) ialah jumlah pengguna internet di Indonesia pada 2022-2023 mencapai 215,63 juta orang, atau setara dengan 78,19% dari total populasi Indonesia yang sebanyak 275,77 juta jiwa. Jumlah ini meningkat 2,67% dibandingkan dengan periode sebelumnya yang sebanyak 210,03 juta pengguna.³

Aktivitas pengguna internet di Indonesia paling banyak adalah mengakses media sosial (97%), diikuti oleh mencari informasi (93%), mengirim pesan (92%), menonton video (88%), dan berbelanja online (75%). Aktivitas lain yang juga dilakukan oleh pengguna internet adalah bermain game online (66%), mengunduh aplikasi (64%), mengakses konten dewasa

² Andrew W, Finaka, Yuli Nurhasianah, "Pengguna Internet di Indonesia Makin Tinggi", Di Akses Pada 7 Juni 2023. Di <https://Indonesiabaik.Id/Infografis/Pengguna-Internet-Di-Indonesia-Makin-Tinggi>.

³ APJII. Penetrasi Dan Perilaku Penggunaan Internet Indonesia. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2022-2023.

(39%), dan berbagi file (35%).⁴ Melansir studi yang dilakukan oleh KOMINFO terhadap 400 mahasiswa yang disurvei di 12 kota besar di Indonesia, (50%) mahasiswa melaporkan pernah mengunjungi situs pornografi dan (50%) mahasiswa melaporkan pernah mengunjungi situs porno. Penggunaan internet yang berlebihan dan tidak tepat.⁵

Dapat disimpulkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, dengan adanya peningkatan tersebut dapat diketahui bahwa internet menjadi hal penting bagi kegiatan masyarakat sehari-hari, dikarenakan internet tidak hanya mempermudah pekerjaan manusia, tetapi juga bisa digunakan untuk mencari sumber pendapatan tambahan.

Kampus atau Universitas memberikan fasilitas internet untuk menunjang berbagai keperluan mahasiswa, namun masih ada banyak mahasiswa yang menyalahgunakan fasilitas yang disediakan pada saat proses pembelajaran. Seperti contoh diantaranya: bermain game online, membuka sosial media sehingga mereka tidak fokus menyimak perkuliahan di kelas. Sedangkan dalam perjalanan perkuliahan mahasiswa seringkali dihadapkan dengan berbagai macam tugas, seperti tugas harian, tugas mingguan atau tugas akhir. Dari berbagai macam tugas tersebut tentunya mahasiswa tidak sedikit banyak merasakan stres. Berbagai situasi yang berbeda. Menurut Lazarus & Folkman, stress adalah keadaan internal yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik tubuh serta faktor sosial dan lingkungan yang dianggap berpotensi

⁴ APJII. Penetrasi Dan Perilaku Penggunaan Internet Indonesia. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2022-2023.

⁵ADLN, <https://repository.unair.ac.id/17679/22/4.%20BAB%20I%20PENDAHULUAN.pdf>

membahayakan, tidak dapat diatur, atau di luar kemampuan individu untuk menanganinya⁶.

Stres didefinisikan sebagai suatu kejadian atau pemicu lingkungan yang membuat orang merasa tegang⁷. Kehidupan manusia dapat melibatkan stres dalam berbagai konteks dan keadaan. Salah satu situasi yang cukup banyak mendapatkan perhatian yaitu dunia pendidikan. Dalam hal ini, lingkungan pendidikan yang dimaksud adalah kampus, yang merupakan salah satu tempat yang tidak luput dari fenomena stres. Salah satu unsur dalam lingkungan perguruan tinggi yang rentan terhadap stres adalah kalangan mahasiswa.

Mahasiswa sebagai individu yang sedang berada di fase remaja yang secara alami mengalami banyak perubahan dari segi fisik dan psikis, dimana mahasiswa merupakan salah satu individu yang rentan terhadap stres. Ditambahkan Freese Gibson menyatakan bahwa umur adalah salah satu faktor penting timbulnya stres, semakin tua usia seseorang, semakin besar kemungkinan mereka merasakan stres⁸. Hal ini sebagian disebabkan oleh faktor fisiologis yang mengalami kemunduran dalam sejumlah kapasitas, termasuk berpikir, mendengar, dan mengingat. Selanjutnya masih ada beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres, yaitu kondisi fisik

⁶ Chapplin, J.P, *Kamus lengkap Psikologi*. (Jakarta: Rajawali Press, 2012) 112.

⁷ Nasution, D, *Gambaran coping stress pada wanita madya dalam menghadapi pramenopause*. (Jurnal Internet 2011). Diakses pada tanggal 14 April 2023 dari <http://repository.usu.ac.id>.

⁸ Mahendra, Tefa G. 2022. *Studi Fenomenologi Perilaku Cyberloafing PNS di Badan Kepegawaian dan Pengembangan SDM Kabupaten Karangasem Bali*. Jurnal MSDA Volume 10:1, 15.

seseorang, ada tidaknya dukungan sosial, gaya hidup, perasaan seseorang terhadap diri sendiri, dan tipe kepribadian tertentu.⁹

Menurut Gadzella dalam karya tulis Aryani, stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan responnya terhadap *stressor* tersebut, yang meliputi respon perilaku, emosi, fisik, dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Sedangkan menurut Nanwani, stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan aspek pembelajaran, khususnya dengan pengalaman belajar. Berdasarkan berbagai definisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik didefinisikan sebagai reaksi emosional, perilaku, fisiologis, dan kognitif terhadap tekanan yang bersumber dari bidang akademik¹⁰.

Salah satu cara untuk mengurangi rasa stres yaitu dengan mengontrol situasi yang dihadapi ada tiga macam *coping* dalam manajemen stres untuk menurunkan tekanan yang dirasakan yaitu : (1) *Problem Focused Coping*, tindakan nyata untuk menghilangkan stres seperti mengerjakan tugas, menyiapkan diri sebelum presentasi dan ujian (2) *Emotion Focused Coping*, seperti mengatur atau menurangi respon emosional dan melakukan hal yang menyenangkan dalam situasi tertekan. (3) *Maladaptive coping*, seperti

⁹Mahendra, Tefa G. 2022. *Studi Fenomenologi Perilaku Cyberloafing PNS di Badan Kepegawaian dan Pengembangan SDM Kabupaten Karangasem Bali*. Jurnal MSDA Volume 10:1, 15.

¹⁰ Aryani, 2016. *Stress Belajar "Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*, 28

meluapkan emosi menghilangkan kebiasaan, penyalahgunaan narkotika dan psikotropika.¹¹

Aziz dan Margaretha dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dalam manajemen stres *emotion focused* terdapat beberapa upaya *coping* salah satunya perilaku *escape* yaitu menjauhkan diri dari sumber masalah, ini memiliki maksud menarik diri dari sumber masalah dengan cara melakukan aktifitas lain. Stres akademik yang dirasakan mahasiswa saat berada dalam situasi bosan dapat dihilangkan dengan cara mengakses internet melalui berbagai jenis perangkat seperti *handphone* diluar kontes pembelajaran untuk tujuan pribadi yaitu *chatting* dan mengakses media sosial yang diketahui dengan istilah *cyberloafing*. Perilaku *cyberloafing* dapat mengurangi rasa bosan, stres, lelah, meningkatkan keratifitas dan kepuasan reaksi, dan mampu meningkatkan *well.being*¹².

Cyberloafing berasal dari kata *cyber* yang artinya aktivitas yang memakai akses komputer atau internet, sedangkan *loafing* berarti aktivitas membuang-buang waktu di tempat kerja. Menurut Robbins dan Judge *cyberloafing* adalah tindakan individu yang menggunakan akses internet lembaganya selama jam kerja untuk kepentingan pribadi dan aktivitas internet lainnya yang tidak ada hubungan dengan pekerjaan. Pengertian *cyberloafing* adalah praktik mengakses internet selama jam bekerja untuk keperluan

¹¹ Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stres Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam, 10(2), 211-221. <https://103.88.229.8/index.php/idaroh/article/view/7420/3970>

¹² Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Personal internet use at work: understanding cyberlascking. Computers in Human Behavior, 45, 1751-1759 doi:10.1016/j.chb.2011.03.002

pribadi¹³. Karakteristik tersebut juga terjadi pada mahasiswa perguruan tinggi. Jadi dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* merupakan bentuk aktivitas penggunaan fasilitas internet instansi lembaga yang digunakan untuk mengakses kepentingan pribadi yang tidak ada hubungannya dengan tugas lembaga atau kepentingan lembaga tersebut.

Prasad, Lim, dan Chen dalam penelitiannya menemukan fenomena adanya mahasiswa yang menggunakan koneksi internet kampus untuk keperluan pribadi saat berada di kelas.¹⁴ Hal ini didukung hasil penelitian Yasar dan Yurdugul, bahwa ada kecanduan *cyberloafing* di perguruan tinggi berupa mengakses Facebook, Twitter, bermain game online, mengirim pesan, dan terlibat dalam aktivitas online lain yang tidak terkait dengan pelajaran. Sebelumnya dipelajari Simanjuntak, Nawangsari, dan Ardi melakukan penelitian terhadap mahasiswa di universitas-universitas di Indonesia dan menyatakan bahwa sebanyak 89,3 persen dari 385 peserta mahasiswa mengakses internet non akademisi dalam perkuliahan. Data ini menunjukkan bahwa ada penyimpangan mahasiswa menggunakan internet. Tingkah laku mahasiswa dalam hal mengakses internet dengan menggunakan perangkat pribadi mereka untuk mengakses internet untuk tujuan selain perkuliahan disebut *cyberloafing*.

Beberapa perilaku *cyberloafing* diantaranya *sharing*, *shopping* dan *realtime updating*. Adapun bentuk *sharing* memeriksa postingan di media

¹³ Doorn, O.N.Van. 2011. *Cyberloafing: A Multi-dimensional construct place in a theoretical framework*. Netherland: Eindhoven University og Technology The Netherland, 256.

¹⁴ Lim, Vivien KG. "The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice." *Journal of organizational behavior: the international journal of industrial, occupational and Organizational Psychology and Behavior* 23.5 (2002): 675.

sosial, memberikan komentar pada postingan orang lain, mengecek video yang dibagikan di media sosial, melakukan pembicaraan dengan orang lain di media sosial. Sedangkan bentuk dari perilaku *shopping* seperti mengunjungi situs *online shopping* dan mengunjungi situs perbankan *online*. Dan perilaku *real - time updating* meliputi menggunakan akses media sosial untuk membagikan kondisi terkini (*update*) dan memberikan komentar pada hal – hal yang menjadi pembicaraan terkini (*trending topic*).

Data terkait *cyberloafing* aktivitas layanan internet *broadband* berhubungan terhadap organisasi untuk meningkatkan produktivitas dan secara efektif dan efisien mencapai tujuan perusahaan. Tercatat hingga 12,6% layanan publik instansi pemerintahan pusat maupun daerah menggunakan internet dalam penyelenggaraan pemerintah¹⁵.

Sedangkan pada penelitian lain yang serupa tentang *cyberloafing* terkait skala yang digunakan dalam perilaku *cyberloafing* dan skala produktivitas kerja menghasilkan bahwa ada analisis statistik yang digunakan yaitu regresi sederhana. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang kuat antara perilaku *cyberloafing* terhadap produktivitas kerja seseorang ditemukan sebesar 38, 40%. Semakin rendah perilaku *cyberloafing*, Semakin besar produktivitas di tempat kerja. Sebaliknya, semakin tinggi perilaku *cyberloafing* seseorang di tempat kerja maka semakin

¹⁵ diakses <https://www.apji.or.id/> survei APJII tahun 2019-2021. Diakses online tanggal Jumat 14 April 2023

rendah produktifitas kerja seseorang. Hal tersebut juga kerap terjadi pada mahasiswa.¹⁶

Perilaku manusia dapat menunjukkan kualitas SDMnya. Perbuatan yang tidak direncanakan sama dengan perbuatan yang tidak ada manfaatnya. Salah satu tanda baiknya Islam seseorang adalah kesediaan mereka untuk meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi dirinya. Rasulullah'alahi wasallam bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مِنْ حُسْنِ
إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ" حَدِيثٌ حَسَنٌ رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ

Dari Abu Hurairah radhiyallahuannahu, ia berkata: Telah bersabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, "Sebagian dari kebaikan keislaman seseorang ialah meninggalkan sesuatu yang tidak berguna baginya." (HR. Tirmidzi no. 2318, Ibnu Majah no. 3976).¹⁷

Berdasarkan hadist di atas, mengenai makna "meninggalkan sesuatu yang tidak berguna" berdasarkan hadis yang disebutkan di atas. Ini menunjukkan tindakan yang tidak berarti yang seharusnya tidak dilakukan, baik dengan perkataan maupun perbuatan. Baik sekedar melihat maupun memikirkan. Hadist ditas juga diriwayatkan oleh Qurrah bin Abdurrahman, dari Zuhri, dari Abu Salamah, dari Abu Hurairah, dan sanad-sanadnya ia nyatakan shahih. Tentang Hadits ini ia berkata, "Hadist ini kalimatnya pendek

¹⁶ Maurhea Shakila De, "Pengaruh Perilaku Cyberloafing terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bank Riau Kepri Cabang Syariah Pekanbaru" (PhD Thesis. Universitas Islam Riau, 2020) 14.

¹⁷ Hasan. HR Tirmidzi (no.2318)

tetapi padat berisi” Sehingga penting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusianya dengan meminimalisir terjadinya *cyberloafing*.

Selanjutnya peneliti sudah melakukan wawancara kepada 3 mahasiswa dari kelas yang berbeda pada Program Studi Psikologi Islam angkatan 2021 Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember pada tanggal 25 Desember 2022. Hasil wawancara ini mencerminkan pola penggunaan gadget mahasiswa tersebut selama perkuliahan dengan mengakses media sosial serta penjelajahan internet di luar kepentingan materi yang diajarkan di dalam kelas, dengan fokus pada frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitasnya.

Frekuensi penggunaan gadget mengacu pada seberapa sering mahasiswa mengakses media sosial dan menjelajah internet selama waktu perkuliahan. Dari hasil wawancara, dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa cenderung mengakses gadget mereka 3-5 kali dalam satu sesi perkuliahan, terutama saat merasa bosan atau ketika ada waktu jeda di antara kegiatan belajar.¹⁸

Durasi penggunaan gadget merujuk pada berapa lama mahasiswa menghabiskan waktu untuk menggunakan gadget dalam sekali akses. Temuan dari wawancara menunjukkan bahwa durasi ini bervariasi, tetapi pada umumnya mahasiswa menghabiskan waktu antara 5 hingga 15 menit setiap

¹⁸ LK, diwawancarai oleh Penulis, Jember, 25 Desember 2022

kali mereka mengakses media sosial atau internet, yang sering kali berakibat pada gangguan konsentrasi terhadap materi yang diajarkan di dalam kelas.¹⁹

Intensitas aktivitas menggambarkan sejauh mana keterlibatan mahasiswa dalam menggunakan gadget mereka. Intensitas ini bisa dilihat dari jenis aktivitas yang dilakukan, seperti seberapa aktif mereka berinteraksi di media sosial (misalnya, mengomentari, menyukai, dan berbagi konten), atau seberapa mendalam mereka menjelajahi internet untuk hal-hal di luar materi perkuliahan. Hasil wawancara mengindikasikan bahwa mahasiswa sering kali sangat terlibat dalam aktivitas ini, sehingga dapat mengurangi perhatian dan fokus mereka terhadap pembelajaran di kelas.²⁰

Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget oleh mahasiswa selama perkuliahan cenderung mengarah pada aktivitas yang tidak berkaitan dengan materi akademis, dengan frekuensi, durasi, dan intensitas yang cukup signifikan untuk mempengaruhi proses belajar mereka. Hal tersebut dapat menjadikan suasana belajar menjadi tidak kondusif dan dapat berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan prestasi akademik mahasiswa serta lingkungan belajar. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui apakah penyebab terjadinya perilaku *cyberloafing* ada hubungannya dengan stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

¹⁹ FK, diwawancarai oleh Penulis, Jember, 25 Desember 2022

²⁰ AL, diwawancarai oleh Penulis, Jember, 25 Desember 2022

Berdasarkan latar belakang diatas Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, sehingga penulis menuangkanya dalam bentuk skripsi dengan judul “*Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut:

“Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?”

C. Tujuan Penelitian

Dari pemaparan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

“Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember “

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian Diharapkan bahwa temuan-temuan dari penelitian ini akan memiliki aplikasi teoritis dan praktis. Berikut ini adalah beberapa manfaat dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan ilmu psikologi terutama yang berkaitan dengan stres akademik dan perilaku *cyberloafing* serta menjadi referensi bagi para peneliti lain menuju penelitian yang lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai perlunya pembatasan aktivitas penggunaan gadget (*cyberloafing*) selama jam pelajaran berlangsung agar fokus pembelajaran tidak terganggu.

b. Bagi Dosen

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai stres akademik dan penggunaan gadget oleh mahasiswa saat pembelajaran berlangsung untuk tujuan non-akademik. Selain itu, dapat dijadikan referensi untuk membuat kebijakan terkait penggunaan gadget saat jam pembelajaran berlangsung.

c. Bagi Instansi

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat menjadi bahan evaluasi metode pembelajaran untuk meminimalisir perilaku *cyberloafing* saat pembelajaran sedang berlangsung.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi yang komprehensif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut serta lebih mendalam dan signifikani.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.²¹ Dalam melakukan penelitian, peneliti menggunakan dua variabel, yaitu sebagai berikut:

a. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, atau yang menjadi sebab atau timbulnya variabel dependen (terikat).²² Jadi dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (variabel X) adalah stres akademik.

b. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena dengan adanya variabel bebas.²³ Jadi dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat (variabel Y) adalah Perilaku *Cyberloafing*.

²¹ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D", Bandung Thn 2016, 334-38.

²² Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D", Bandung Thn 2016, 334-39.

²³ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D", Bandung Thn 2016, 334-39.

2. Indikator Variabel

Indikator Variabel merupakan tahapan awal sebelum instrument tersebut itu dikembangkan.²⁴ Dalam penelitian ini variabel X nya adalah Stres akademik, yang terdiri dari dua sub variabel yaitu, *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor*. Dari setiap sub variabel memiliki indikator masing-masing. *Stressor* akademik memiliki tujuh indikator sebagai berikut: keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, konflik antara dua pilihan, harapan dari keluarga atau orang lain, beban kuliah, perubahan hidup yang mengganggu, dan terakhir kecemasan. Selanjutnya reaksi terhadap *stressor* memiliki empat indikator sebagai berikut: gangguan yang berkaitan dengan biologis, perasaan tidak menyenangkan, menyakiti diri sendiri dan orang lain, dan penilaian masalah. Sedangkan variabel Y yaitu perilaku *cyberloafing* terdiri dari lima sub-variabel: *Sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content* dan *gaming*. Dari setiap sub variabel memiliki masing-masing indikator, diantaranya 1. *Sharing* memiliki empat indikator diantaranya, mengecek postingan media sosial, memberikan komentar di postingan orang lain, mengecek video yang dibagikan di media sosial, dan melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed. 2. *Shopping* memiliki dua indikator yaitu mengunjungi situs *online shopping* dan situs perbankan secara online. 3. *Real time updating* memiliki dua indikator yaitu menggunakan akses media sosial untuk membagikan kondisi terkini

²⁴ Hamni Fadlilah Nasution, "Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif", Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis IAIN Padangsidempuan.

(*update*) dan mengomentari isu-isu yang sedang menjadi perbincangan (*trending topic*). 4. *Accessing Online Content* memiliki tiga indikator yaitu akses musik, video, dan aplikasi. 5. *Gaming* memiliki satu indikator yaitu permainan online.

Tabel 1.1
Indikator Variabel

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator
1.	Stres Akademik	1. <i>Stressor Akademik</i>	1. Keterlambatan dalam mencapai tujuan 2. Kesulitan sehari-hari 3. Konflik antara dua pilihan 4. Harapan dari keluarga atau orang lain 5. Beban Kuliah 6. Perubahan hidup yang mengganggu 7. Kecemasan
		2. Reaksi Terhadap <i>Stressor</i>	1. Gangguan Biologis 2. Perasaan tidak menyenangkan 3. Menyakiti diri sendiri dan orang lain 4. penilaian masalah
2.	Perilaku <i>Cyberloafing</i>	1. <i>Sharing</i>	1. mengecek postingan sosmed 2. memberikan komentar pada posting orang lain 3. mengecek video yang dibagikan di media sosial 4. melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed
		2. <i>Shopping</i>	1. mengunjungi situs <i>online shopping</i> 2. Mengunjungi situs perbankan secara online
		3. <i>Real-time Updating</i>	1. menggunakan akses media sosial untuk membagikan kondisi terkini (<i>update</i>) 2. mengomentari isu-isu yang sedang menjadi perbincangan (<i>trending topic</i>)
		3. <i>accessing online content</i>	1. akses musik 2. akses video 3. akses aplikasi
		4. <i>Gaming</i>	1. Permainan online

F. Definisi Oprasional

Definisi Oprasional pandangan peneliti dalam mengidentifikasi variabel independen dan dependen, adapun definisi operasional yang didefinisikan sebagai berikut:

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik serta bagaimana respons seseorang terhadap *stressor tersebut* yang meliputi respons perilaku, emosional, fisik, dan kognitif. Gejala kognitif meliputi kemampuan seseorang untuk mengenali dan menilai peristiwa yang membuat stres dan kemudian menemukan cara-cara praktis untuk menurunkan tingkat stres.

Adapun yang dimaksud “stres akademik” dalam penelitian ini ialah stres yang dialami oleh mahasiswa yang terjadi pada saat kuliah. Aspek yang digunakan dari stres akademik ialah *stressor* akademik reaksi terhadap *stressor*.

2. Perilaku *Cyberloafing*

Cyberloafing merupakan suatu tindakan yang menggunakan akses internet untuk tujuan yang tidak terkait dengan proses perkuliahan yang sedang berlangsung.

Adapun yang dimaksud, “perilaku *cyberloafing*” dalam penelitian ini ialah segala aktivitas yang menggunakan akses internet yang telah difasilitasi kampus ataupun menggunakan akses internet pribadi ketika proses perkuliahan berlangsung untuk mengakses suatu hal diluar tugas

perkuliahan. Aspek yang digunakan dari perilaku *Cyberloafing* meliputi : *Sharing, Shopping, real-time updating, accesing online, content dan gaming.*

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah anggapan mendasar yang mana titik tolak pemikiran yang diakui kebenarannya oleh peneliti. Anggapan dasar perlu dirumuskan secara jelas sebelum mengumpulkan data penelitian. Hal ini berfungsi sebagai landasan yang kuat untuk masalah yang sedang diteliti. Selain itu, untuk mempertegas variabel-variabel yang menjadi fokus studi penelitian dan merumuskan hipotesis.²⁵

Berdasarkan dari pengertian asumsi penelitian diatas, maka asumsi yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah: stres akademik memiliki hubungan dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

H. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini ada dua, yaitu H₀ (Hipotesis Nihil) dan H_a (Hipotesis Alternatif) dengan bentuk pernyataan sementara terhadap hasil penelitian sebagai berikut:

H₀ : Tidak ada hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri KH Achmad Shiddiq Jember.

²⁵ UIN KHAS Jember, *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*, (Jember; UIN KHAS Jember, 2021). .41.

Ha : Ada hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri KH Achmad Shiddiq Jember.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan uraian tentang alur penulisan dalam penyusunan skripsi yang diawali dengan bab pertama berupa pendahuluan sampai akhir berupa penutup. Berikut merupakan sistematika pembahasan dalam penelitian:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisikan Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, dan sistematika pembahasan, semuanya tercakup dalam bab ini.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini berisikan tentang penelitian terdahulu dan kajian teori.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisikan tentang pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik dan Instrument pengumpulan data dan analisis data.

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA

Bab ini mencakup tentang gambaran objek penelitian, penyajian data, analisis dan pengujian hipotesis, dan pembahasan.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi simpulan dan saran - saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Tujuan dari adanya Penelitian terdahulu dimaksudkan sebagai sumber informasi dan untuk mencegah plagiarisme saat melakukan penelitian baru. Peneliti dapat menggunakan tesis, jurnal, skripsi, dan buku sebagai sumber penelitian terdahulu. Peneliti menggunakan skripsi dan jurnal terdahulu dalam acuan ini. Beberapa penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini sebagai berikut :

1. Penelitian Dengan Judul “Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau” yang diteliti oleh Sholahuddin pada Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat religiusitas mahasiswa dan stres akademik berkorelasi negatif. Penelitian ini mengungkapkan perbedaan antara variabel dependen, yaitu stres akademik, dan variabel independennya menggunakan religiusitas. Sedangkan persamaan antara kedua penelitian ini, keduanya menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan populasinya menggunakan mahasiswa.²⁶
2. Penelitian berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.” Yang diteliti oleh Mohammad Yoga Aditya P & Yohana Wuri S Pada

²⁶ Sholahuddin, “Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau” (Skripsi, UIN Suska Riau, 2020)

tahun 2022. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Berdasarkan hasil penelitian ini, regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan namun tidak terlalu berpengaruh terhadap kebiasaan *cyberloafing* mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. Terdapat perbedaan yang ditemukan pada penelitian ini yaitu variabel independennya menggunakan regulasi diri. Sedangkan persamaannya dengan penelitian yang diteliti sama variabel dependennya berupa perilaku *cyberloafing*, menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional serta populasinya sama mahasiswa.²⁷

3. Penelitian yang berjudul “Hubungan antara Stres Akademik dan Kesejahteraan *Subjektive Well-Being* pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19.” Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Izzi M, Niken M, dan Erik W pada tahun 2022. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan negatif antara stres akademik dan *Subjektive Well-Being*. Penelitian ini memiliki perbedaan pada penggunaan *Subjektive Well-Being* sebagai variabel *dependen*. Persamaan antara kedua penelitian ini antara lain penggunaan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, populasi yang digunakan adalah mahasiswa, dan variabel *independent* berupa stres akademik.²⁸

²⁷ Mochammad Yoga A. P, Yohana Wuri S. “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.” *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, (2022), 9.1: 21-33.

²⁸ Izzi Mawaddah, Niken Widi Astuti, dan Erik Wijaya. “Hubungan menekankan akademik dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19.” *PROSIDING SERINA 2.1* (2022): 363-372.

4. Penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan Administrasi Universitas Islam RIAU”. yang diteliti oleh Astuti pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara *Self-Regulation* dan aktivitas *cyberloafing* pada karyawan administrasi di Universitas Islam Riau. Terdapat dua perbedaan dalam penelitian ini yaitu populasinya adalah karyawan, dan variabel independennya adalah penggunaan *Self-Regulation*. Kesamaan dari kedua penelitian ini yaitu Variabel dependent dalam penelitian tersebut, yaitu perilaku *cyberloafing*, dan penggunaan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional.²⁹
5. Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik dengan Motivasi Belajar (studi Kasus Pada Mahasiswa Semester VII Teknik Fisika Universitas Telkom)” yang diteliti oleh K. Farhana dan Fetty Poerwita S, pada tahun 2020. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Hasil temuan penelitian ini, terdapat hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar, dengan tingkat kekuatan variabel yang rendah dengan nilai korelasi sebesar 0,303% atau 30,3%. Dimana pengelolaan stres akademik yang dialami mahasiswa harus dikelola dengan baik karena hal ini dapat menurunkan motivasi belajar pada masing masing individu. Terdapat perbedaan yang ditemukan pada

²⁹ Astuti, “Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan Administrasi Universitas Islam RIAU” (Skripsi, Universitas Islam Riau, 2019)

penelitian ini yaitu populasinya menggunakan seluruh mahasiswa. Sedangkan persamaannya dengan penelitian yang diteliti menggunakan metode penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif.³⁰

Tabel 2.1
PENELITIAN TERDAHULU

No	Nama,Tahun,Judul	Perbedaan	Persamaan
1.	Sholahuddin. (2020). Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU.	1. Variabel independennya menggunakan religiusitas dan variabel dependennya menggunakan stres akademik 2. Lokasi Penelitian	1. Penelitian kuantitatif 2. Pendekatan korelasional 3. Populasinya mahasiswa
2.	Mohammad Yoga Aditya P & Yohana Wuri S. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku <i>Cyberloafing</i> Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya	1. Variabel independennya menggunakan regulasi diri 2. Lokasi Penelitian	1. Variabel dependennya perilaku <i>cyberloafing</i> 2. Penelitian kuantitatif 3. Pendekatan korelasional 4. Populasinya mahasiswa
3.	Izzi M, Niken M, & Erik W. (2022) Hubungan Stres Akademik Dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19	1. Variabel dependennya menggunakan <i>subjective well-being</i> 2. Tempat Penelitian	1. Variabel independennya berupa stres akademik 2. Penelitian kuantitatif pendekatan korelasional 3. Populasinya mahasiswa
4.	Astuti. (2019). Hubungan Antara <i>Self-Regulation</i> Dengan <i>Cyberloafing</i> Pada Karyawan Administrasi	1. Variabel independennya menggunakan <i>Self-Regulation</i> 2. Populasinya karyawan	1. Variabel dependennya perilaku <i>cyberloafing</i> 2. Penelitian kuantitatif 3. Pendekatan korelasional.

³⁰ Khansa Farhana, Fetty Poerwita Sary. "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar (studi Kasus Pada Mahasiswa Semester VII Teknik Fisika Universitas Telkom)." *eProceedings of Management 7.1* (2020).

	Universitas Islam RIAU	3. Lokasi Penelitian	
5.	K. Farhana & Fetty Poerwati Sary (2020). Hubungan antara Stres Akademik dengan Motivasi Belajar	1. Variabel dependennya menggunakan motivasi belajar 2. Subjek penelitian 3. Lokasi Penelitian	1. Variabel independennya berupa stres akademik 2. Penelitian kuantitatif 3. Analisis korelasional.

B. Kajian Teori

1. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh kalangan pelajar yang terjadi di lingkungan pendidikan. Menurut Tokoh bernama Gadzella Stres akademik digambarkan sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stresor tersebut, yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Gejala kognitif seperti kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan menganalisis stres kemudian memikirkan bagaimana cara yang efektif untuk mengurangi tingkat stres.³¹ Sedangkan menurut tokoh Olejnik dan Holschuh, stres akademik adalah reaksi yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan dan diselesaikan oleh seorang pelajar.

Stres akademik merupakan stres yang berhubungan dari kegiatan belajar individu di sekolah maupun di perguruan tinggi, yang berupa ketegangan yang bersumber dari faktor - faktor akademik

³¹ Sulfiani Juhamzah, Widyastuti, Ahmad Ridfah, "Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1" *Jurnal Psikologi*, Vol 4, No 1, (September 2018), 80.

yang dialami individu sehingga mengakibatkan distorsi pemikiran yang berdampak pada fisik, emosi, dan tingkah laku. Seorang akan mengalami stres akademik karena adanya tuntutan yang terkait dengan proses akademik atau ketidaksesuaian antara persepsi individu tentang pengetahuan yang luas.³² Sedangkan menurut Wilks stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang lebih besar dari kapasitas seseorang untuk menangani tuntutan tersebut.

Jadi dapat ditarik kesimpulan dari beberapa penjelasan tokoh diatas tentang pengertian Stres akademik adalah situasi di mana Individu Mahasiswa/Pelajar mendapatkan sebuah tekanan yang berlebihan seperti tuntutan tugas dari lingkungan pendidikan sehingga menimbulkan reaksi fisik seperti kecemasan yang berlebihan.

b. Dimensi Stres Akademik

Seorang tokoh yang bernama Gadzella mengukur stres akademik dalam dua komponen yaitu Stresor akademik dan reaksi terhadap stres akademik.

1) *Stressor* Akademik

Stressor akademik menurut Gadzella dan Masten merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut

³² Nurmaliyah, F, "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction" *Jurnal Pendidikan Humaniora*, Vol. 2, No.3 (2014), 273.

penyesuaian diri di luar hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat lima kategori *stressor* sebagai berikut.³³

- a) *Frustrations* (frustasi) berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, tantangan sehari-hari, kekurangan sumber daya yang tidak memadai, kegagalan untuk mencapai tujuan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjali suatu hubungan, dan melewatkan kesempatan.
- b) *Conflicts* (Konflik) berkaitan dengan dua lebih pilihan dari yang diinginkan, pemilihan dua atau lebih antara alternative yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan yang tidak diinginkan.
- c) *Preasures* (tekanan) yang berkaitan deangan kompetisi, deadline, beban kerja atau aktifitas belajar yang berlebihan.
- d) *Changes* (Perubahan) yang meliputi pengalaman buruk, beberapa perubahan yang terjadi secara bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu.
- e) *Self-imposed* (Pemaksaan diri) berkaitan dengan kebutuhan seseorang untuk unggul, memenangkan hati orang lain, mengkhawatirkan segala hal, menunda-nunda pekerjaan,

³³ Hanna Maryama, "Pengaruh *Character Strengths* dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah sambil Bekerja" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015), 16.

mengetahui cara menyelesaikan setiap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian.³⁴

Berdasarkan penjelasan ini dapat ditarik pada kesimpulan bahwa stresor akademik dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori *Frustrations* (frustasi), *Conflicts* (Konflik), *Preasures* (tekanan), *Changes* (Perubahan), *Self-imposed* (Pemaksaan diri). semua faktor ini dapat memengaruhi kesejahteraan akademik dan emosional seseorang. Penting bagi individu untuk mengenali dan mengelola stresor akademik agar dapat menghadapi tantangan pendidikan dengan lebih baik.:

2) Reaksi terhadap *Stressor* Akademik

Komponen kedua yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah reaksi terhadap *stressor* akademik. Reaksi terhadap stresor akademik menurut tokoh Gadzella,³⁵ yaitu:

- a) *Physiological* (reaksi fisik), seperti keringat berlebih, gagap, gemetar, gerakan cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, sakit punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, dan penurunan atau kenaikan berat badan secara drastis
- b) *Emotional* (reaksi emosi) diantaranya rasa sedih, bersalah, marah, dan ketakutan.

³⁴ Hanna Maryama, "Pengaruh *Character Strengths* dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah sambil Bekerja" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015), 16.

³⁵ Hanna Maryama, "Pengaruh *Character Strengths* dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah sambil Bekerja" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015), 16-17.

c) *Behavioral* (reaksi perilaku) diantaranya menangis dan melukai orang lain, melukai diri sendiri, merokok berlebihan, menjadi mudah gelisah, mencoba bunuh diri, menggunakan strategi perlindungan ego, dan mengasingkan diri dari orang lain.

d) *Cognitive Appraisal* (Penilaian kognitif) diantaranya mengacu pada proses mengevaluasi situasi yang dapat menimbulkan stres dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada dua jenis stres akademik: (1) *stressor* akademik, yang terbagi dalam lima kategori: *Physiological* (reaksi fisik), *Emotional* (reaksi emosi), *Behavioral* (reaksi perilaku), *Cognitive Appraisal* (Penilaian kognitif). (2) Reaksi terhadap *Stressor Akademik* Ada empat kategori untuk merespons stres akademik: *Frustrations* (frustasi), *Conflicts* (Konflik), *Pressures* (tekanan), *Changes* (Perubahan), dan *Self-imposed* (Pemaksaan diri).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Gadzella dan Baloglu stres pada siswa maupun mahasiswa dapat bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal.³⁶

³⁶ Hanna Maryama, "Pengaruh *Character Strengths* dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah sambil Bekerja" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015), 17.

1) Faktor Internal, meliputi:

- a) Frustrasi. Frustrasi terjadi ketika tujuan dalam hidup terdapat hambatan dalam proses pencapaiannya. Frustrasi dapat bersumber dari dalam maupun luar individu.
- b) Konflik. Konflik terjadi ketika si pelajar berada di bawah tekanan untuk memilih antara dua atau lebih tentang suatu hal yang berlawanan.
- c) Tekanan. Tekanan yang dialami pelajar bisa berasal dari dalam maupun luar diri atau bahkan dari keduanya. Misalnya ambisi pelajar berasal dari dalam, namun terkadang dikuatkan oleh pihak luar.
- d) *Self Imposed*. *Self imposed* merupakan tentang bagaimana siswa membebani dirinya sendiri. Misalnya nilai hasil ujian si pelajar harus lebih tinggi dari pada punya temannya.

2) Faktor Eksternal seperti:

- a) Keluarga. Kondisi dan situasi siswa di dalam keluarga cenderung sulit. Misalnya, saat terjadi pertengkaran antara orang tua.
- b) Sekolah. Stres yang berkaitan dekanan sekolah mencakup tekanan akademik teman (konflik kompetitif seperti diterima atau ditolak oleh kelompok teman sebaya, atau lawan jenis) dan tekanan akademis (efek dari lingkungan sekolah, seperti cara

guru mengajar, tugas, mata pelajaran, manajemen waktu, dan ujian)

- c) Lingkungan. Hal ini berkaitan dengan faktor bawaan dan lingkungan yang menyebabkan siswa merasa tidak nyaman dan gelisah. Misalnya, suhu yang terlalu panas membuat siswa tidak dapat belajar dengan nyaman, dan ruangan yang penuh sesak membuat mereka sulit untuk fokus pada pelajaran.

Berdasarkan penjelasan tersebut ini mengarah pada kesimpulan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh pengaruh internal dan eksternal. Faktor eksternal, yang berasal dari luar, faktor internal berasal dari dalam.

2. *Cyberloafing*

a. *Pengertian Cyberloafing*

Cyberloafing menurut seorang tokoh yang bernama Akbulut, merupakan suatu tindakan yang menggunakan akses internet pada saat jam perkuliahan berlangsung dimana tindakan tersebut tidak ada hubungannya dengan proses perkuliahan yang sedang berlangsung.³⁷

Tidak jauh berbeda dengan pendapat kalayci dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *cyberloafing* dalam konteks pendidikan

³⁷ Akbulut, Yavuz, et al. "In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings." *Computers in Human Behavior* 55 (2016): 616-625.

merupakan penggunaan internet untuk tujuan yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran yang sedang berlangsung.³⁸

Sedangkan Blanchard dan Henle mengungkapkan bahwa *cyberloafing* merupakan suatu penggunaan email dan internet secara pribadi oleh karyawan selama jam kerja. *cyberloafing* tidak hanya terjadi di lingkungan bisnis, namun juga sering terjadi di lingkungan pendidikan, terutama di perguruan tinggi.³⁹

Jadi dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* merupakan suatu perilaku atau tindakan mengakses internet untuk kepentingan pribadi yang tidak terkait atau tidak berhubungan dengan pembelajaran yang sedang berlangsung.

b. Macam-macam Perilaku Cyberloafing

Menurut tokoh yang bernama Akbulut, Y., Dursun terdapat beberapa perilaku *cyberloafing* yang sering dilakukan oleh mahasiswa ketika berada di dalam kelas, diantaranya sebagai berikut:⁴⁰

- 1) *Sharing*. Merupakan kegiatan mengakses internet untuk tujuan saling berkirim pesan (*chatting*), *like*, komentar atau bahkan hanya melihat konten atau postingan orang lain.

³⁸ Mochammad Yoga Aditya Pratama, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya". *Jurnal Psikologi*, Vol 9, No 1, (Th 2022), 22.

³⁹ Mochammad Yoga Aditya Pratama, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya". *Jurnal Psikologi*, Vol 9, No 1, (Th 2022), 22.

⁴⁰ Akbulut, Yavuz, et al. "In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings." *Computers in Human Behavior* 55 (2016): 616-625.

- 2) *Shopping*. Merupakan kegiatan mengakses internet untuk tujuan melakukan transaksi jual beli dalam *online shop*, atau hanya sekedar melihat-lihat barang yang ditawarkan di dalam online shop.
- 3) *Real-time uptading*. Merupakan kegiatan mengakses internet untuk memberikan berita terbaru atau subjek populer di media sosial.
- 4) *Accesing online content*. Merupakan kegiatan mengakses internet untuk tujuan menggunakan internet untuk melakukan *streaming* video atau mendengarkan musik secara online (*streaming*).
- 5) *Gaming*. Merupakan kegiatan mengakses internet untuk bermain game online.

Dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* menurut tokoh akbulut dalam kelas meliputi lima kegiatan berikut ini: 1. *Sharing*.

2. *Shopping*. 3. *Real-time uptading* 4. *Accesing online* 5. *Gaming*.

Perilaku – Perilaku ini dapat mempengaruhi konsentrasi dan hasil belajar mahasiswa selama di kelas.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Cyberloafing*

Ada tiga faktor yang menentukan perilaku *cyberloafing*, antara lain sebagai berikut.⁴¹

1) Faktor Sikap

Mahasiswa yang memandang *cyberloafing* sebagai hal yang dapat diterima akan memiliki pengaruh yang relatif besar terhadap

⁴¹ Muhammad Nulin, “Pengaruh Stres Akademik Dan Control Diri Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga” (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2021), 18.

perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Karena mereka tidak memandang perilaku ini sebagai hal yang tidak normal, mahasiswa yang memiliki sikap positif terhadap *cyberloafing* akan lebih cenderung memanfaatkan internet kampus untuk kepentingan pribadi selama jam perkuliahan.

2) Faktor Emosi

Salah satu sifat psikologis yang ditunjukkan oleh siswa adalah emosi, dan bagaimana mereka menggunakan internet mencerminkan motivasi psikologis mereka. Faktor-faktor berikut ini juga dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menggunakan internet seperti rasa malu, kecemasan, kesepian, disiplin diri, harga diri, dan *locus of control*.

3) Faktor Sosial

Faktor Sosial yang Perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Ketika *cyberloafing*, misalnya, dipandang sebagai perilaku yang menyimpang dari norma-norma sosial yang berlaku, minat untuk terlibat dalam perilaku tersebut akan terkena dampak negatif; sebaliknya, ketika *cyberloafing* dipandang sebagai perilaku yang sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku, minat untuk terlibat dalam perilaku tersebut akan meningkat perilaku *cyberloafing*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, yaitu 1. faktor sikap, 2.

faktor emosi, 3. faktor sosial. Dari ketiga faktor ini Kita dapat mengetahui efek atau pengaruh perilaku *cyberloafing*.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu pendekatan penelitian yang datanya berlandaskan pada realitas nyata atau berdasarkan fakta yang dapat dikelompokkan, diukur dan diamati secara statistik atau kuantitatif, serta memiliki hubungan sebab akibat dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁴²

Menurut Saifuddin Azwar penelitian metode kuantitatif merupakan metode yang analisis datanya berupa angka yang mana datanya akan dikumpulkan dengan teknik pengukuran dan diproses melalui metode statistika.⁴³

Dari pengertian tokoh-tokoh di atas dapat ditarik kesimpulan secara garis besar bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang fokus analisisnya pada data numerik atau angka yang diperoleh melalui metode statistik.

Adapun jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional. Jenis penelitian korelasional berguna untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak dan tingkat hubungan antara

⁴² Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”*, (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022), 8

⁴³ Saifuddin Azwar, *“Metode Penelitian Psikologi”*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 5

dua variabel.⁴⁴ Peneliti menggunakan jenis penelitian korelasional dengan tujuan hanya ingin mengetahui hubungan simetris antara variabel independen dengan variabel dependen.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian merupakan keseluruhan dari objek maupun subjek yang akan diteliti, bukan hanya orang atau apapun yang memiliki karakteristik dan sifat tertentu, serta ciri-ciri yang telah ditetapkan, namun juga bisa berupa benda alam yang ada disekitar.⁴⁵ Dalam penelitian ini peneliti menjadikan mahasiswa Psikologi Islam Angkatan 2021 sebagai populasi penelitian yang berjumlah 120 mahasiswa. Adapun ciri populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Laki-laki/Perempuan
- b. Mahasiswa Psikologi Islam Angkatan 2021

2. Sampel

Sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi penelitian.⁴⁶ Jika terdapat populasi yang besar dan tidak mungkin untuk mempelajari semua populasi, misalnya karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga. Maka peneliti dapat menggunakan

⁴⁴ Prof.Dr.Almasdi Syahza, SE., MP., "*Metode Penelitian Kuantitatif*", (UR Press Pekanbaru,2021), 81

⁴⁵ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022, 14.

⁴⁶ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022, 81.

sebagian dari populasi yang ada namun, sampel yang dipilih dari harus benar-benar representative (mewakili).⁴⁷

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel teknik *random sampling*. Dimana random sampling ini merupakan teknik pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.⁴⁸ Selain itu penentuan sampel juga berdasarkan perhitungan dengan rumus *Slovin* dengan *margin of error* sebesar 5%.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = *Margin of error*

Berdasarkan rumus di atas, maka diperoleh jumlah sampel sebagai

berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{120}{1 + 120(0,05)^2}$$

$$n = \frac{120}{1 + 120(0,0025)}$$

$$n = \frac{120}{1 + 0,3}$$

⁴⁷ Almasdi Syahza, “*Metode Penelitian Kuantitatif*”, (UR Press Pekanbaru,2021), 81

⁴⁸ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022, 82

$$n = \frac{120}{1,3}$$

$$n = 92,307692307692$$

$$n = 93$$

Jumlah sampel untuk penelitian ini adalah 93 responden, sesuai dengan hasil perhitungan dengan rumus Slovin. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa psikologi laki-laki yang berjumlah 20 dan mahasiswa perempuan yang berjumlah 73, dengan total keseluruhan 93 responden .

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu langkah yang paling mendasar dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama dari sebuah penelitian adalah mendapatkan data.⁴⁹ Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik serta instrument pengumpulan data sebagai berikut:

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri-ciri yang spesifik dibandingkan dengan teknik yang

⁴⁹ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D", (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022, 224

lain.⁵⁰ Menurut Sutrisno Hadi observasi merupakan suatu proses yang sangat kompleks dan tersusun dari berbagai aspek baik biologis maupun psikologis.⁵¹

Teknik observasi yang digunakan oleh peneliti adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember.

b. Kuesioner (Angket)

Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁵² Metode ini juga cocok dipakai pada penelitian yang memiliki jumlah responden yang cukup besar, pernyataan atau pertanyaan dapat dilakukan secara tertutup maupun terbuka dengan proses penyebarannya bisa secara offline maupun online.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan data dan informasi dari buku-buku, arsip, makalah, gambar-gambar tertulis, dan foto untuk membuat laporan dan informasi yang dapat mendukung suatu penelitian.⁵³ Jadi kita bisa simpulkan dokumentasi sebagai salah satu

⁵⁰ Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”*, (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022), 226

⁵¹ Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”*, (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022), 145.

⁵² Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”*, (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022), 142.

⁵³ Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”*, (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022), 240.

metode pengumpulan data yang dimana hasil dari dokumentasi dapat dijadikan sebagai sumber data atau bukti penguat data. Dokumentasi didalam penelitian dapat serupa gambar kondisi lapangan dan data-data lain yang mendukung sebagai sumber data penelitian.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang berupa skala likert. Skala likert salah satu alat ukur untuk biasa dipergunakan sebagai mengukur sikap serta pemikiran individu terhadap fenomena sosial.⁵⁴ Terdapat 4 bentuk pilihan respon dalam skala likert yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Respon tersebut memiliki skor yang berbeda, sebagaimana contoh pada table dibawah ini:

Tabel 3.1
Skor Skala Likert

No	Pernyataan/Pertanyaan	Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Sumber: Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung

Instrumen untuk alat ukur variabel independen yaitu mengenai stres akademik yang disusun berdasarkan indikator variabel menurut teori Gadzella. Kemudian, instrumen untuk alat ukur variabel dependen yaitu mengenai perilaku *cyberloafing* yang juga disusun berdasarkan indikator variabel menurut teori Akbulut. Susunan skala *Blue Print* stres akademik dan perilaku *cyberloafing* akan dirinci dalam tabel dibawah ini.

⁵⁴ Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”*, (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022, 93.

Tabel 3.2
Skala *blue print* Stres Akademik sebelum Uji Coba

No	Tahapan	Indikator	Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Stressor Akademik	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1,3	2,4	4 Item
		Kesulitan sehari-hari	5,7	6,8	4 Item
		Konflik antara dua pilihan	9,11	10,12	4 Item
		Harapan dari keluarga atau orang lain	13,15	14,16	4 Item
		Beban Kuliah	17,19	18,20	4 Item
		Perubahan hidup yang mengganggu	21,23,25	22,24	5 Item
		Kecemasan	26,28	27,29	4 Item
2.	Reaksi Terhadap Stressor	Gangguan Biologis	30,32	31,33	4 Item
		Perasaan tidak menyenangkan	34,36	35,37	4 Item
		Menyakiti diri sendiri dan orang lain	38,40	39,41	4 Item
		Penilaian masalah	42,44	43,45	4 Item
TOTAL			23	22	45 Item

Tabel 3.3
Skala *blue print* Perilaku Cyberloafing sebelum Uji Coba

No	Tahapan	Indikator	Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	Sharing	Mengecek postingan sosmed	1,3,5	2,4	5 Item
		Memberikan komentar pada posting orang lain	6,8	7,9	4 Item
		Mengecek video yang dibagikan di media sosial	10,12,14	11,13	5 Item
		Melakukan	15,17	16,18	4 Item

		pembicaraan dengan orang lain di sosmed			
2.	<i>Shopping</i>	Mengunjungi situs online shopping	19,21,23	20,22	5 Item
		Mengunjungi situs perbankan secara online	24,26,28	25,27	5 Item
3.	<i>Real-time Updating</i>	Menggunakan akses media sosial untuk membagikan kondisi terkini (update)	29,31,33	30,32,34	6 Item
		Memberikan komentar pada hal-hal yang menjadi pembicaraan terkini (trending topic)	35,37	36,38	4 Item
4.	<i>accessing online content</i>	akses music	39,41	40,42	4 Item
		akses video	43,45	44,46	4 Item
		akses aplikasi	47,49	48,50	4 Item
5.	<i>Gaming</i>	Permainan online	51,53,55	52,54	5 Item
TOTAL			30	25	55 Item

3. Uji Validitas

Sebelum melakukan penelitian, angket untuk digunakan sebagai alat yang pengambilan data penelitian harus di uji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu. Sehingga peneliti melakukan uji coba terhadap angket penelitian yang telah diadopsi. Adapun subjek uji coba dalam penelitian ini menggunakan subjek lain atau tidak menggunakan subjek penelitian yang asli. Subjek uji coba tersebut harus dengan kriteria

yang sama yaitu mahasiswa psikologi islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dengan angkatan yang berbeda. Peneliti telah menemukan beberapa subjek lain atau subjek yang digunakan untuk uji coba instrument, dan jumlahnya terdapat 30 subjek yang telah memenuhi kriteria.

Validitas sering diartikan sebagai seberapa besar kemampuan suatu alat ukur penelitian sesuai dengan hal apa yang mau diukur. Adanya konsep tersebut dapat diartikan bahwa skor hasil dari suatu tes harus tepat dan sesuai agar diketahui kelayakan dan kebermanfaatan dari penelitian yang hendak dilakukan. Arti kata lain uji validitas juga memiliki keterkaitan dengan kualitas dari suatu instrument penelitian, sehingga peneliti hendak melaksanakan uji validitas dari seluruh instrument penelitian yang telah disusun, sebelum digunakan sebagai bahan penelitian.⁵⁵

Uji validitas ini nantinya akan di uji dengan bantuan program SPSS 26 *for Windows*, dengan keterangan yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam kevalidan data yaitu jika r hitung $>$ r tabel, data tersebut dapat dikatakan valid, namun jika r hitung $<$ r tabel maka data tersebut bisa dikatakan tidak valid. Karena jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswa, maka nilai r tabel yang digunakan $\alpha = 5\%$ adalah 0,361. Adapun hasil dari uji validitas disajikan dalam lampiran.

⁵⁵ Saifuddin Azwar, "Dasar-dasar Psikometrika Edisi II" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), 21

Dari skala stres akademik memiliki 45 butir item pertanyaan, sesuai dengan tabel hasil uji validitas stres akademik pada lampiran 5. Setelah dilakukan uji coba instrument, terdapat 28 butir item yang tidak valid atau dapat dinyatakan gugur, sehingga terdapat 17 butir item pernyataan yang digunakan yaitu item-item yang dinyatakan valid dan menghilangkan item yang tidak valid, dan muncul blue print baru yang akan digunakan dalam melakukan penelitian. Dipaparkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.4
Skala *blue print* Stres Akademik Terbaru

No	Tahapan	Indikator	Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	<i>Stressor</i> Akademik	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1	2	2 Item
		Kesulitan sehari-hari	5	-	1 Item
		Konflik antara dua pilihan	-	10	1 Item
		Harapan dari keluarga atau orang lain	-	16	1 Item
		Beban Kuliah	-	18	1 Item
		Perubahan hidup yang mengganggu	23	24	2 Item
		Kecemasan	26	-	1 Item
2.	Reaksi Terhadap <i>Stressor</i>	Gangguan Biologis	30	31,33	3 Item
		Perasaan tidak menyenangkan	-	35,37	2 Item
		Menyakiti diri sendiri dan orang lain	40	-	1 Item
		Penilaian masalah	44	43	2 Item
TOTAL			7	11	17 Item

Selanjutnya pada skala *cyberloafing* juga sama-sama dilakukan uji validitas. Begitu juga dalam skala perilaku *cyberloafing* memiliki 55 butir

item pernyataan, sesuai dengan tabel hasil uji validitas yang telah dilampirkan pada lampiran 6. Setelah dilakukan uji coba instrument, terdapat 19 butir item yang tidak valid atau dapat dinyatakan gugur. Sehingga terdapat 36 butir item pernyataan yang digunakan, yaitu item-item yang dinyatakan valid dan menghilangkan item yang tidak valid. Selain itu, muncul *blue print* baru yang akan digunakan dalam melakukan penelitian, dan dipaparkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.5
Skala *blue print* Perilaku *Cyberloafing* Terbaru

No	Tahapan	Indikator	Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1.	<i>Sharing</i>	Mengecek postingan sosmed	3,5	2	3 Item
		Memberikan komentar pada posting orang lain	6	7,9	3 Item
		Mengecek video yang dibagikan di media sosial	10,12,14	11,13	5 Item
		Melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed	-	16	1 Item
2.	<i>Shopping</i>	Mengunjungi situs online shopping	21,23	20,22	4 Item
		Mengunjungi situs perbankan secara online	24, 28	-	2 Item
3.	<i>Real-time Updating</i>	Menggunakan akses media sosial untuk membagikan kondisi terkini (update)	31	32	2 Item
		Memberikan komentar pada hal-hal yang menjadi pembicaraan	35,37	38	3 Item

		terkini (trending topic)			
4.	<i>accessing online content</i>	akses music	39,41	40	3 Item
		akses video	43	44,46	3 Item
		akses aplikasi	49	50	2 Item
5.	<i>Gaming</i>	Permainan online	51,53,55	52,54	5 Item
TOTAL			20	16	36 Item

4. Uji Reliabilitas

Dalam Uji reliabilitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana skor tes konsisten, dapat dipercaya dan dapat diulang.⁵⁶ Uji reliabilitas ini nantinya akan di uji dengan bantuan program *Statistical Program For Social Science (SPSS) for Windows* Versi 26.0, dengan dasar pengambilan keputusan data dapat dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0.60 maka angket atau kuesioner penelitian dapat dinyatakan konsisten atau reliabel, namun jika nilai *Cronbach's Alpha* < 0.60 maka angket atau kuesioner penelitian dinyatakan tidak konsisten atau reliabel. Adapun hasil dari uji reliabilitas disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.6
Uji Reliabilitas Stress Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.663	45

Sumber: Diolah dari SPSS

Terdapat temuan dari hasil uji reliabilitas skala stress akademik dan bisa diketahui bahasanya nilai *Cronbach's Alpha* yang didapatkan

⁵⁶ Saifuddin Azwar, "Penyusunan Skala Psikologi Edisi II", (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2020) 125

yaitu 0,663. Jadi, bisa dibilang bahwa nilai $0,663 > 0,60$, sehingga uji reliabilitas skala stress akademik dapat diterima.

Tabel 3.7

Uji Reliabilitas Perilaku *Cyberloafing*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.836	55

Sumber: Diolah dari SPSS

Terdapat temuan dari hasil uji reliabilitas skala perilaku *cyberloafing* dan bisa diketahui bahasanya nilai *Cronbach's Alpha* yang didapatkan yaitu 0,836. Jadi, bisa dibaca bahwa nilai $0,836 > 0,60$, sehingga uji reliabilitas skala perilaku *cyberloafing* dapat diterima.

D. Analisis Data

Analisis data merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti setelah data dari seluruh responden atau semua sumber data terkumpul. Proses dalam analisis data adalah melakukan pengelompokan data berdasarkan variabel dan seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan.⁵⁷ Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi sederhana *Produk Moment Pearson* dengan bantuan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26 for Windows*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

⁵⁷ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D", (Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung, 2022, 334.

1. Uji Normalitas

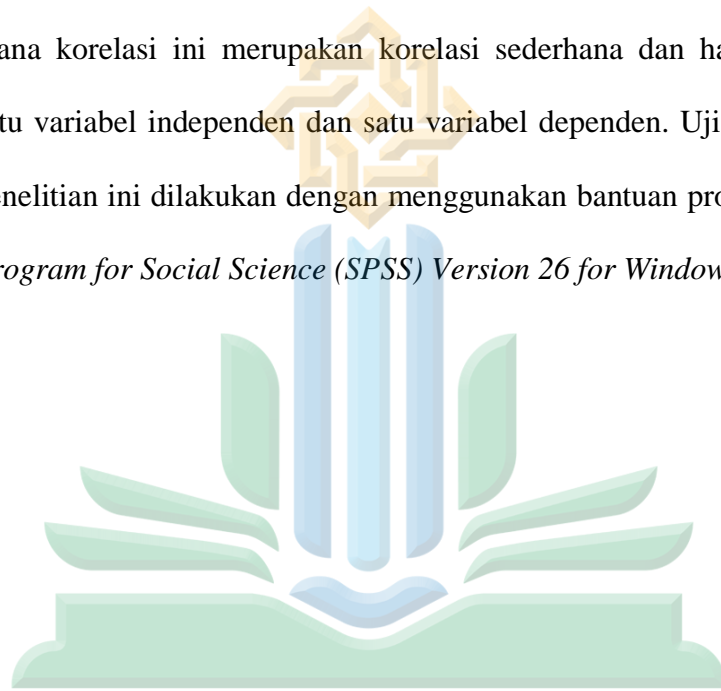
Uji normalitas merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui data hasil penelitian bersifat distribusi normal atau tidak. Jika data menunjukkan hasil distribusi normal maka data hasil penelitian sudah mewakili populasi yang digunakan. Dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah metode *Kolmogorov Smirnov* menggunakan bantuan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26 for Windows*. Dapat dikatakan distribusi normal apabila data hasil penelitian menunjukkan taraf signifikansi ≥ 0.05 atau ($p \geq 0.05$), dan sebaliknya jika data hasil penelitian menunjukkan taraf signifikansi $\leq 0,05$ atau ($p < 0,05$), maka data hasil penelitian tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan proses yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel penelitian memiliki hubungan yang linier atau tidak antara variabel independen dengan variabel dependen. Kaidah yang digunakan dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linier jika nilai signifikansi < 0.05 , sedangkan dikatakan tidak linier jika nilai signifikansi > 0.05 . Pada penelitian ini menggunakan *Anova* dengan bantuan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26 for Windows*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui dan menentukan ada atau tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan sebagai uji hipotesis yaitu menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, yang mana korelasi ini merupakan korelasi sederhana dan hanya melibatkan satu variabel independen dan satu variabel dependen. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) Version 26 for Windows*.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

a. Sejarah

Keputusan Presiden (Keppres) No. 142 Tahun 2014, istilah STAIN Jember berganti menjadi IAIN Jember. Mengikuti aturan Menteri Agama Republik Indonesia No. 6 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember, Presiden Republik Indonesia No. 44 Tahun 2021, tertanggal 11 Mei 2021, memutuskan bahwa IAIN Jember resmi berganti status menjadi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS Jember).⁵⁸

Universitas Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember terdiri dari berbagai fakultas serta beberapa program studi baru yang dibuka untuk kebutuhan masyarakat dengan lebih baik.⁵⁹ Berikut ini adalah lima fakultas yang dimiliki UIN KHAS Jember:

- 1) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
- 2) Fakultas Syar'iah
- 3) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam
- 4) Fakultas Dakwah

⁵⁸ Erny Fitroh Nabila M. "Hubungan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Islam Dengan Penyelesaian Skripsi Di Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember.2022), 69.

⁵⁹ UIN KHAS Jember, Buku Pedoman Pendidikan Program: S-1, S-2, & S-3 (Jember:UIN KHAS Jember, 2021). 6.

5) Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora

Namun demikian pada penelitian ini hanya fokus pada Program Studi Psikologi Islam di Fakultas Dakwah UIN KH Achmad Siddiq Jember.

b. Visi dan Misi

Visi

Menjadi Universitas Islam Terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2045 Kedalaman Ilmu Pengetahuan Berbasis Kearifan Lokal untuk Kemanusiaan dan Peradaban.⁶⁰

Misi

- 1) Memadukan dan mengembangkan studi keislaman, keilmuan, dan keindonesiaan berbasis kearifan lokal dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran.
- 2) Meningkatkan kualitas penelitian untuk melahirkan orisinalitas ilmu yang bermanfaat bagi kepentingan akademik dan kemanusiaan.
- 3) Meningkatkan kemitraan Universitas dan masyarakat dalam pengembangan ilmu dan agama untuk kesejahteraan masyarakat.
- 4) Menggali dan menerapkan nilai kearifan lokal untuk mewujudkan masyarakat berkeadaban, dan

⁶⁰ <https://uinkhas.ac.id/page/detail/visi-dan-misi-uin-khas-jember>

- 5) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai pihak dalam skala regional, nasional, dan internasional untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.⁶¹

2. Fakultas Dakwah

Visi

Menjadi pusat pendidikan tinggi ilmu dakwah terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2045 berbasis kedalaman ilmu dan kearifan lokal untuk kemanusiaan dan peradaban.

Misi

- a. Melaksanakan pendidikan ilmu dakwah yang kompetitif dan bermutu untuk mencetak da'i professional.
- b. Mengembangkan riset ilmu dakwah yang unggul untuk memecahkan persoalan kemanusiaan.
- c. Menyelenggarakan program pengabdian untuk menciptakan masyarakat yang adil berkeadaban.
- d. Memperluas skala jaringan dan kerjasama untuk memajukan dan memperkuat terselenggaranya Pendidikan⁶²

3. Psikologi Islam

Visi

Mencetak sarjana psikologi yang berkualitas dan kompetitif dalam mengintegrasikan kompetensi psikologi sesuai dengan nilai-nilai Islam Nusantara pada tahun 2022.

⁶¹ <https://uinkhas.ac.id/page/detail/visi-dan-misi-uin-khas-jember>

⁶² <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/visi-dan-misi>

Misi

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran psikologi islam yang inovatif terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- b. Melaksanakan penelitian ilmiah menggunakan pendekatan integratif dari sumber-sumber islam dan psikologi modern.
- c. Melaksanakan pengabdian pada masyarakat dalam bidang psikologi islam untuk menjawab persoalan psikospiritual.
- d. Menjalin kerjasama dengan lembaga psikologi di dalam dan di luar negeri untuk pengembangan ilmu psikologi islam.⁶³

Prodi Psikologi Islam merupakan prodi baru dari Fakultas Dakwah yang berdiri pada tanggal 5 Oktober 2017. SK turun dari Dirjen DIKTIS (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Islam) dan untuk penerimaan mahasiswa angkatan pertama pada tahun 2018 dan sudah sangat eksis hingga saat ini. Pada penelitian ini berfokus pada mahasiswa Psikologi Islam Angkatan 2021 dimana pada saat ini merupakan mahasiswa semester 6 yang terdiri dari 3 kelas. Hingga saat ini Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember merupakan prodi satu-satunya di Universitas Negeri yang berada di Jember.

B. Penyajian Data

Penyajian data merupakan penyajian dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Dimana penyajian ini dijelaskan secara ringkas dan

⁶³ <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

jelas dari setiap uji variable agar dapat dimengerti dengan mudah. Hasil tersebut disajikan dengan tabulasi data, tabel dan statistic. Berikut ini merupakan data dari variable stress akademik dan perilaku *cyberloafing*.

1. Stress Akademik

Uji coba skala stress akademik telah dilakukan, dalam instrument penelitian terdapat 17 item pertanyaan valid yang digunakan dalam penelitian ini. Data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistic deskriptif fengan bantuan aplikasi *software SPSS* versi 26.0

Tabel 4.1
Statistik deskriptif Variable stress Akademik

Statistik Deskriptif					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stress Akademik	93	60	68	66.84	1.454

Sumber: Diolah dari SPSS

Berdasarkan hasil olah data uji statistik deskriptif yang telah disajikan dalam tabel di atas menunjukkan bahwasanya dengan jumlah sampel sebanyak 93 responden menghasilkan nilai minimum sebesar 60,00, nilai maksimum sebesar 68,00, nilai mean (rata-rata) sebesar 66,84, dan nilai standar deviasi sebesar 1,454. Dari hasil yang telah didapatkan tersebut, selanjutnya akan dikategorisasikan menjadi tiga tingkat yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penentuannya, menggunakan nilai mean dan standar deviasi kemudian diolah menggunakan *SPSS 26 for Windows*. Adapun penentuan skor kategorisasi berdasarkan rumus berikut.

Tabel 4.2
Rumus Penentuan Skor Kategorisasi

Kriteria	Kategorisasi
$X \leq (M - 1SD)$	Rendah
$(M - 1SD) < X \leq (M + 1SD)$	Sedang
$X \geq (M + 1SD)$	Tinggi

Tabel 4.3
Kategorisasi Variabel Stress Akademik

Stress Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cummulative Percent
Valid	Rendah	2	2,15	2,15	2,15
	Sedang	2	2,15	2,15	2,15
	Tinggi	89	95,69	95,69	95,69
	TOTAL	93	100,0	100,0	

Sumber: Diolah dari SPSS

Hasil olah data uji kategorisasi yang telah disajikan dalam tabel di atas diketahui bahwa terdapat 2 responden yang memiliki nilai rendah dengan presentase 2,15%, 2 responden memiliki nilai sedang dengan presentase 2,15% dan 89 responden yang memiliki nilai tinggi dengan presentase 95,69%.

2. Perilaku *Cyberloafing*

Pada variabel perilaku *cyberloafing*, setelah dilakukan uji coba terdapat 36 item pernyataan valid yang digunakan. Data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif terlebih dahulu lalu melakukan uji kategorisasi dengan bantuan *SPSS 26 for Windows*.

Tabel 4.4
Statistik deskriptif Variable Perilaku *cyberloafing*

Statistik Deskriptif					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Perilaku <i>cyberloafing</i>	93	136	144	141.61	2.345

Sumber: Diolah dari SPSS

Hasil olah data uji statistic deskriptif yang telah disajikan dalam tabel diatas menunjukkan bahwasanya dengan jumlah sebanyak 93 responden, menghasilkan nilai minimum sebesar 136,00, nilai maksimum sebesar 144,00, nilai mean (rata-rata) sebesar 141,61, dan nilai standar deviasi sebesar 2,345. Dari hasil yang telah didapatkan tersebut, selanjutnya akan dikategorisasikan menjadi tiga tingkat yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penentuannya, menggunakan nilai mean dan standar deviasi kemudian diolah menggunakan *SPSS 26 for Windows*. Adapun penentuan skor kategorisasi berdasarkan rumus berikut.

Tabel 4.5
Rumus Penentuan Skor Kategorisasi

Kriteria	Kategorisasi
$X \leq (M - 1SD)$	Rendah
$(M - 1SD) < X \leq (M + 1SD)$	Sedang
$X \geq (M + 1SD)$	Tinggi

Tabel 4.46
Kategorisasi Perilaku *cyberloafing*

Perilaku <i>cyberloafing</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percen	Cummulative Percent
Valid	Rendah	3	3,22	3,22	3,22
	Sedang	1	1,08	1,08	1,08
	Tinggi	89	95,69	95,69	95,69
	TOTAL	93	100,0	100,0	

Sumber: Diolah dari SPSS

Hasil olah data uji kategorisasi yang telah disajikan dalam tabel di atas diketahui bahwa terdapat 3 responden yang memiliki nilai rendah dengan presentase 3,22%, 1 responden memiliki nilai sedang dengan presentase 1,08% dan juga terdapat 89 responden memiliki nilai tinggi dengan presentase 95,69%.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Berikut ini merupakan sajian tabel uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov*, yang diuji dengan bantuan program *SPSS 26 for Windows*.

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		93
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.31268789
Most Extreme Differences	Absolute	.202
	Positive	.108
	Negative	-.202
Test Statistic		.202
Asymp. Sig. (2-tailed)		.202 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Sumber: Data diolah dari SPSS

Dari tabel hasil uji normalitas di atas dapat dilihat bahwasanya nilai signifikansi (Sig.) yang didapatkan sebesar 0,202, sehingga bisa dinyatakan dari temuan data tersebut, variabel stress akademik dan perilaku *cyberloafing* mempunyai distribusi normal. Mengacu pernyataan tersebut uji kenormalan dalam hasil penelitian ini bisa terpenuhi.

2. Uji Linieritas

Berikut hasil dari uji linearitas akan disajikan dalam tabel yang ada dibawah ini, dan pengujiannya juga menggunakan program *SPSS 26 for Windows*.

Tabel 4.8
Hasil Uji Linearitas

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Cyberloafing * Stress Akademik	Between Groups	(Combined)	70.112	7	10.016	1.953	.071
		Linearity	14.000	1	14.000	2.730	.102
		Deviation from Linearity	56.112	6	9.352	1.823	.104
	Within Groups		435.953	85	5.129		
	Total		506.065	92			

Sumber: Data olah SPSS

Melalui tabel yang dipaparkan, tertera nilai Sig. yang diperoleh sebesar 0,104, dapat disimpulkan bahwa uji linearitas bisa dipenuhi sebab nilai Sig. $0,104 > 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan penelitian ini adalah uji korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan *SPSS 26 for Windows*.

Dilakukannya uji hipotesis sebab untuk mengetahui ada atau tidak ada hubungan antara variabel stress akademik dengan variabel perilaku *cyberloafing*. Dalam penggunaan uji analisis korelasi *Product Moment Pearson* harus memenuhi beberapa syarat dan asumsi dasar, yaitu hasil penelitian antar variabel harus menggunakan skala interval atau rasio, data antar variabel berdistribusi normal, dan menunjukkan hubungan yang linear. Sedangkan asumsi dasar dalam mengambil kesimpulan hasil dari

analisis korelasi *Product Moment Pearson*, terdapat dua cara. Pertama, dapat dilihat melalui nilai Sig. (2- tailed) nya, apabila menunjukkan nilai < 0,05 bisa dikatakan, terdapat korelasi antara stress akademik dengan variabel perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Kedua, dilihat melalui hasil nilai dari r hitung dan r tabel, apabila nilai r hitung > r tabel, bisa dikatakan terdapat korelasi antara variabel stress akademik dengan perilaku *cyberloafing*. Adapun hipotesis yang sudah diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak ada hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember.

H_a : Ada hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember.

Berikut ini adalah penyajian hasil uji korelasi *Product Moment Pearson*:

Tabel 4.9
Hasil Uji Korelasi Product Moment Perason

Correlations			
		Stress Akademik	Perilaku Cyberloafing
Stress Akademik	Pearson Correlation	1	.766
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	93	93
Perilaku Cyberloafing	Pearson Correlation	.766	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	93	93

Sumber: Data diolah dari SPSS

Menganut sajian tabel hasil uji hipotesis, dapat dilihat ada hubungan antara stress akademik dengan perilaku *cyberloafing*, hal tersebut dibuktikan dengan adanya jumlah total nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ yang artinya berkorelasi. Dengan adanya hasil yang menyatakan terdapat hubungan antara stress akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa H_a dalam penelitian ini bisa diterima, dan untuk H_0 ditolak. Berikutnya nilai *Pearson Correlation* yang diperoleh senilai 0,766. Adapun kategorisasi yang dipakai dalam penelitian ini, untuk menentukan lemah atau kuatnya suatu hubungan yang terjadi pada kedua variabel mengacu parameter dari Sugiyono, dipaparkan dalam tabel berikut.

Tabel 4.10
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat Rendah
0,20 – 0,39	Rendah
0,40 – 0,59	Sedang
0,60 – 0,79	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Menurut tabel panduan tingkat korelasi yang digunakan, hasil 0,60-0,79 tergolong dalam tingkat hubungan yang kuat. Maka nilai hitung yang disajikan dalam tabel uji hipotesis di atas menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara variabel stress akademik dengan perilaku *cyberloafing* dan berkorelasi positif. Artinya jika semakin tinggi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi pula perilaku

cyberloafing yang terjadi pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

4. Analisis Faktor

Dalam pengolahan data selanjutnya adalah dilakukannya analisis faktor. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini terdapat 12 variabel dari perilaku *cyberloafing*, dan akan diuji menggunakan analisis faktor. Ke-12 variabel tersebut dimasukkan ke dalam analisis faktor untuk diuji nilai kmo dan Barlett Test dan MSA (Measure of Sampling Adequacy) dengan nilai MSA > 0,50. Berikut ini adalah tabel dari nilai KMO dan Barlett Test.

Tabel 4.11
Hasil Uji KMO dan Barlett Test

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.670
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	54.656
	Df	30
	Sig.	.000

Sumber: Diolah dari SPSS

Berdasarkan dari tabel diatas didapatkan hasil bahwa nilai KMO dan Barlett Test adalah sebesar 0,670 dengan tingkat signifikansi 0,000, maka analisis faktor dapat dilanjutkan. Begitupun juga dapat dilihat dalam nilai MSA anti image matriks yang disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.12
Hasil Uji Anti Image Matrices

Variabel	MSA
Mengecek postingan sosmed	0,632
Memberikan komentar pada postingan orang lain	0,657
Mengecek video yang dibagikan di media sosial	0,776
Melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed	0,702

Mengunjungi situs online shopping	0,654
Mengunjungi Situs perbankan secara online	0,618
Menggunakan akses media sosial untuk membagikan situasi terkini (<i>update</i>)	0,671
Memberikan komentar pada hal pembicaraan terkini (<i>tranding topik</i>)	0,687
Akses Music	0,601
Akses Video Reel	0,612
Akses Aplikasi	0,637
Permainan Online	0,701

Sumber: Diolah dari SPSS

Dari sajian tersebut menunjukkan nilai mengecek postingan sosmed sebesar 0,632, Memberikan komentar pada postingan orang lain sebesar 0,657, Mengecek video yang dibagikan di media sosial sebesar 0,776, Melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed 0,702, Mengunjungi situs *online shopping* sebesar 0,654, Mengunjungi Situs perbankan secara online sebesar 0,618, Menggunakan akses media sosial untuk membagikan situasi terkini (*update*) sebesar 0,671, Memberikan komentar pada hal pembicaraan terkini (*tranding topic*) sebesar 0,687, Akses Musik sebesar 0,601, Akses Video sebesar 0,612, Akses Aplikasi sebesar 0,637 dan Permainan Online sebesar 0,701. Dari ke-12 Indikator tersebut maka bisa dilihat juga pada nilai MSA. Jika terdapat nilai $MSA < 0,50$, variabel tersebut tidak dapat di analisis lebih lanjut. Berdasarkan hasil tersebut seluruh variabel $> 0,50$. Maka dapat digunakan dalam analisis faktor selanjutnya yaitu melakukan pemisahan pada beberapa variabel yang digunakan menjadi beberapa kolom faktor yang lebih jelas. Dapat dilihat dalam sajian data berikut.

Tabel 4.13
Communalities

Communalities		
	Initial	Extraction
Mengecek postingan sosmed	1.000	.603
Memberikan komentar pada postingan orang lain	1.000	.612
Mengecek video yang dibagikan di media sosial	1.000	.589
Melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed	1.000	.591
Mengunjungi situs online shopping	1.000	.564
Mengunjungi Situs perbankan secara online	1.000	.662
Menggunakan akses media sosial untuk membagikan situasi terkini (<i>update</i>)	1.000	.673
Memberikan komentar pada hal pembicaraan terkini (<i>tranding topic</i>)	1.000	.698
Akses Music	1.000	.578
Akses Video Reel	1.000	.567
Akses Aplikasi	1.000	.582
Permainan Online	1.000	.698

Sumber: Diolah dari SPSS

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa hasil variable Mengecek postingan sosmed senilai 60,3% dalam factor yang terbentuk.

Memberikan komentar pada postingan orang lain senilai 61,2%, mengecek video yang dibagikan di media sosial senilai 58,9%, melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed senilai 59,1%, mengunjungi situs *online shopping* senilai 56,4%, mengunjungi situs perbankan online senilai 66,2%, menggunakan akses media sosial untuk *update* senilai 67,3%, memberikan komentar pada isu *tranding topik* senilai 69,8%, mengakses musik senilai 57,8%, mengakses video senilai 56,7%, mengakses aplikasi lain senilai 58,2% dan membuka permainan online senilai 69,8%. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin besar nilai

communalities pada masing variable maka akan semakin erat dengan factor yang terbentuk. Menurut Singgih S mengemukakan dalam melihat faktor yang terbentuk, harus dapat dilihat pada nilai Eigenvaluesnya dan harus > 1 , namun jika < 1 maka sudah tidak memenuhi syarat analisis faktor. Hal tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 4.14
Total Variance Explained

Component	Total Variance Explained								
	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4.012	50.718	50.718	4.012	50.718	50.718	3.218	42.382	42.382
2	2.102	26.521	77.239	2.102	26.521	77.161	2.761	35.338	77.161
3	.678	8.596	85.835						
4	.632	7.939	93.774						
5	.562	7.155	100.929						
6	.528	6.713							
7	.512	6.511							
8	.419	5.292							
9	.402	5.117							
10	.356	4.516							
11	.243	3.077							
12	.217	2.775	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Sumber: Data diolah dari SPSS

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari ke-12 variabel yang digunakan dalam analisis faktor ditemukan hanya ada 2 faktor yang Eigenveluenya > 1 yaitu faktor 1 ditemukan hasil sebesar 4,012 hal ini mengecek postingan di sosmed 50,718% varian dan Faktor 2 sebesar 2,102 hal ini mampu menjelaskan 51,25% varian. Setelah diketahui adanya 2

perilaku *cyberloafing* yang paling optimal dari distribusi ke-12 bentuk perilaku *cyberloafing* yang terbentuk Dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 4.15
Component Matriks

Component Matrix ^a		
	Component	
	1	2
Mengecek postingan sosmed	.782	-.328
Memberikan komentar pada postingan orang lain	.732	-.303
Mengecek video yang dibagikan di media sosial	.584	-.079
Melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed	.552	.642
Mengunjungi situs <i>online shopping</i>	.644	.598
Mengunjungi Situs perbankan secara online	.674	.500
Menggunakan akses media sosial untuk membagikan situasi terkini (<i>update</i>)	.698	.532
Memberikan komentar pada hal pembicaraan terkini (<i>tranding topic</i>)	.711	.687
Akses Musik	.542	-.018
Akses Video Reel	.564	-.500
Akses Aplikasi	.682	.501
Permainan Online	.614	.617
Extraction Method: Principal Component Analysis.		
a. 2 components extracted.		

Sumber: Diolah dari SPSS

Pada tabel tersebut terkait angka didalamnya merupakan faktor loading, yang menunjukkan besarnya korelasi suatu variabel dengan 2 faktor yang telah terbentuk, penentuan tersebut dapat dilihat pada variabel mana yang akan masuk ke kedua faktor tersebut, caranya dengan membandingkan tingkat hubungan disetiap barisnya. Berdasarkan seluruh variabel yang telah dipaparkan didapatkan hasil bahwa dari ke-12 variabel pada faktor 1 memiliki korelasi yang kuat yaitu ditandai dengan hasil >

0,50. Untuk lebih mudahnya variabel mana yang masuk ke faktor mana dapat dilihat dalam sajian tabel rotasi komponen matrik berikut.

Tabel 4.16
Rotated Component Matrix

Component Matrix ^a		
	Component	
	1	2
Mengecek postingan sosmed	.798	.201
Memberikan komentar pada postingan orang lain	.812	.103
Mengecek video yang dibagikan di media sosial	.614	.384
Melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed	.562	.435
Mengunjungi situs <i>online shopping</i>	.544	.456
Mengunjungi Situs perbankan secara online	.514	.488
Menggunakan akses media sosial untuk membagikan situasi terkini (<i>update</i>)	.478	.521
Memberikan komentar pada hal pembicaraan terkini (<i>tranding topic</i>)	.411	.587
Akses Musik	.442	.418
Akses Video Reel	.374	.498
Akses Aplikasi	.282	.501
Permainan Online	.214	.817
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.		
a. Rotation converged in 3 iterations.		

Sumber: Data diolah dari SPSS

Berdasarkan tabel di atas dapat disajikan bahwa variabel yang dinyatakan memiliki faktor loading > 0,50 maka hal itu berarti termasuk dalam faktor tersebut. Seperti pada variabel mengecek postingan sosial media dengan nilai sebesar 0,798, memberikan komentar pada postingan orang lain sebesar 0,812, mengecek video yang dibagikan di sosmed sebesar 0,614, dan melakukan pembicaraan dengan orang lain di social media sebesar 0,562, mengunjungi situs online shopping sebesar 0,544, dan mengunjungi perbankan online sebesar 0,514. Faktor loading yang

paling besar terletak pada faktor 1, hal itu berarti ke-6 variabel tersebut termasuk ke dalam faktor 1. Sedangkan variabel Menggunakan akses media social untuk membagikan situasi terkini (*update*) dengan nilai sebesar 0,521, Memberikan komentar pada hal pembicaraan terkini (*tranding topic*) sebesar 0587, dan melakukan permainan online sebesar 0,817, faktor loadingnya terletak pada faktor 2 hal itu berarti ke-3 variabel tersebut termasuk ke dalam faktor 2.

Tabel 4.17
Component Transformation Matrix

Component		1	2
		Sharing & Shopping	Realtme Updating & Gaming
1	Sharing, Shopping	.692	.608
2	Realtme Updating, Gaming	-.608	.692
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.			

Sumber: Diolah dari SPSS

Dari tersebut juga didapatkan bahwa pada faktor 1 dan 2 memiliki nilai $> 0,50$, yaitu Faktor 1 ditunjukkan nilai sebesar 0,692 dan faktor 2 juga sama- sama memiliki nilai 0,692. Berdasarkan hasil dari ke-2 faktor tersebut maka dapat diartikan terdapat nilai korelasi yang sama antara faktor 1 dan faktor 2.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa terdapat empat perilaku cyberloafing yang sesuai dengan ke-12 variabel tersebut. Yang pertama adalah perilaku *sharing* yang meliputi mengecek postingan

sosmed, memberikan komentar pada postingan orang lain, mengecek video yang dibagikan di sosmed, melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed. Yang kedua adalah perilaku *shopping* yang meliputi mengunjungi situs *online shopping* dan mengunjungi situs perbankan secara *online*. Yang ketiga adalah perilaku *realtime updating* yang meliputi menggunakan akses media social untuk membagikan situasi terkini atau update, memberikan komentar pada perihal yang trending topik. Yang keempat adalah perilaku gaming yaitu melakukan permainan online. Maka berdasarkan hasil dari adanya faktor 1 termasuk perilaku *sharing* dan *shopping*. Sedangkan faktor 2 dapat termasuk perilaku dalam *realtime updating* dan *gaming*. Kesimpulan dari analisis faktor secara keseluruhan dapat dilihat bahwa faktor 1 atau faktor perilaku *sharing* dan *shopping* menunjukkan hasil yang lebih tinggi daripada factor 2 atau faktor *realtime updating* dan *gaming*.

D. Pembahasan

Terjadinya stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Nanwani menjelaskan stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan aspek pembelajaran, khususnya pengalaman belajar. Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya stres akademik merupakan suatu respon (afektif, behavioral, fisiologikal, dan kognitif) yang muncul karena tekanan yang bersumber dari akademik, seperti interaksi dosen

dan mahasiswa, keinginan untuk tampil menjadi yang terbaik, manajemen waktu belajar, pengaruh teman sebaya, banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai serta ketakutan terjadinya kegagalan dibidang akademik. Terdapat banyak yang timbul akibat adanya stres akademik ini salah satunya adalah perilaku *cyberloafing*. Seperti yang terjadi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, didapatkan hasil bahwa stress akademik mempengaruhi perilaku mahasiswa-mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yaitu perilaku *cyberloafing*. Hasil dari masing-masing variabel dapat dilihat bahwa hubungan stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* berbeda-beda. Pada variabel stress akademik terlihat bahwa dalam pengkategorian terdapat 2,15% responden yang berada ditingkat rendah, 2,15% berada ditingkat sedang dan 95,69% berada ditingkatan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian responden yaitu mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember mengalami stres akademik.

Sedangkan pada variable perilaku *cyberloafing* sebanyak 3,22% berada ditingkat perilaku *cyberloafing* rendah, 1,08% berada ditingkat perilaku *cyberloafing* sedang, dan 95,69% mahasiswa berada ditingkat perilaku *cyberloafing* tinggi. Dengan demikian dari hasil kategorisasi yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Program Studi

Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember melakukan perilaku *cyberloafing*. Adanya perbedaan dalam kategorisasi perubahan perilaku bisa disebabkan karena kemampuan mengelola diri dan disiplin diri setiap mahasiswa berbeda-beda.

Selaras dengan yang disampaikan kalayci dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *cyberloafing* dalam dunia pendidikan merupakan tindakan seorang mahasiswa yang menggunakan internet yang tidak relvevan dengan pembelajaran saat jam pembelajaran berlangsung.⁶⁴ Dengan adanya stres akademik yang terjadi dibeban mahasiswa maka akan mengakibatkan mahasiswa melakukan perilaku *cyberloafing*. Sehingga meskipun tingkat stres akademik setiap mahasiswa berbeda tetapi mereka pasti akan melakukan perilaku *cyberloafing* diwaktu yang berbeda sesuai dengan porsi kemampuan pengendalian diri mereka masing-masing.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat dilihat ada hubungan antara stress akademik dengan perilaku *cyberloafing*, hal tersebut dibuktikan dengan adanya jumlah total nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ yang artinya berkorelasi. Dengan adanya hasil yang menyatakan terdapat hubungan antara stress akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa H_a dalam penelitian ini bisa diterima, dan untuk H_0 ditolak. Dan uji hipotesis juga menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara variabel stress akademik dengan perilaku *cyberloafing* dan

⁶⁴ Lim, V. K. (2002). "The IT Way of Loafing On the Job: Cyberloafing, Neutralizing and Organizational Justice. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*", 23(5), 675-694.

berkorelasi positif yang artinya jika semakin tinggi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember.

Hal ini selaras dengan yang dipaparkan oleh Robbins dan Judge bentuk *Cyberloafing* adalah tindakan individu yang menggunakan akses internet lembaganya selama jam kerja untuk kepentingan pribadi dan aktivitas-aktivitas internet lainnya yang tidak berhubungan dengan pekerjaan. Karakteristik tersebut juga terjadi pada mahasiswa perguruan tinggi. Jadi dapat disimpulkan *cyberloafing* yang dilakukan adalah aktivitas mahasiswa dengan penggunaan fasilitas internet instansi lembaga yang digunakan untuk mengakses kepentingan pribadi yang tidak ada hubungannya dengan tugas lembaga atau kepentingan lembaga tersebut.⁶⁵

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa saat berada dalam situasi bosan dapat dihilangkan dengan cara menarik diri dan melakukan aktivitas yang menurut mereka dapat menghilangkan situasi yang sedang mereka rasakan, dengan cara menggunakan internet melalui berbagai jenis perangkat seperti handphone diluar konteks pembelajaran untuk tujuan pribadi yaitu chatting dan mengakses media social.⁶⁶ Perilaku *cyberloafing* yang dilakukan

⁶⁵ Doorn, O.N.Van. 2011. *Cyberloafing: A Multi-dimentional construct place in a theoretical framework*. Netherland: Eindhoven University og Technology The Netherland. h 256-258

⁶⁶ Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. Hubungan antara control diri dengan intensi cyberloafing pada pegaqawai dinas x provinsi Jawa Tengah. *Jurnal EMPATI*, 7(2), (2020) : 572-574. <https://doi.org/10.14710/emapti.2018.21678>

dapat mengurangi rasa bosan, stress, lelah, meningkatkan kreatifitas dan kepuasan, rekreasi, dan mampu meningkatkan *well being*⁶⁷.

Sedangkan penelitian yang lain mengungkapkan hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar yang mendeskripsikan meskipun hubungannya memiliki kekuatan yang rendah, penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan stres akademik untuk menjaga motivasi belajar mahasiswa. Terjadinya perilaku *cyberloafing* juga dapat dibentuk berdasarkan mahasiswa mengalami stress akademik sehingga berdampak dapat menghambat mahasiswa.⁶⁸

Adapun uraian di atas dari penelitian dahulu dapat dijadikan acuan bagi peneliti bahwa gangguan psikis mahasiswa yang diakibatkan oleh stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa-mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember itu menjadi hambatan seperti terhambat mencapai tujuan, mengalami konflik, menjadi beban kuliah, perasaan tidak menyenangkan hingga dapat menyakiti diri sendiri serta penilaian akademis yang bermasalah. Dimana perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember antara lain melakukan jejaringan internet yang tidak tepat sasaran pada waktu jam perkuliahan seperti mengecek postingan di sosial media, memberikan komentar terhadap postingan orang lain, mengecek video yang dibagikan di social media,

⁶⁷ Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. Personal internet use at work: understanding cyberlascking. *Computers in Human Behavior*,45, (2011) :1751-1759.

⁶⁸ K. Farhana & Fetty Poerwati Sary. "Hubungan antara Stress Akademik dengan Motivasi Belajar (studi kasus pada Mahasiswa Semester VII Teknik Fisika Universitas Telkom)". (Skripsi, Universitas Telkom, 2020)..

melakukan interaksi dengan orang lain di sosial media, mengunjungi situs *online shopping* pada jam kuliah, mengunjungi situs perbankan secara online pada jam kuliah, menggunakan akses sosial media untuk membagikan situasi terkini atau update, memberikan komentar pada isu yang menjadi trending atau viral, mengakses musik, video, aplikasi lain dan membuka permainan online.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian data, perhitungan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya dalam penelitian ini terdapat hubungan antara stress akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember. Uji hipotesis juga menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara variabel stress akademik dengan perilaku *cyberloafing* dan berkorelasi positif. Hubungan ini dapat diartikan semakin tinggi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Program Studi Psikologi Islam angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember diharapkan dapat membatasi aktivitas perilaku *cyberloafing* saat sedang menjalankan perkuliahan.
2. Bagi Dosen diharapkan memberikan edukasi terhadap mahasiswa tentang penggunaan teknologi dan internet secara bijak, memberikan dukungan akademik dan psikologis, menciptakan lingkungan belajar yang menarik dan interaktif, melakukan pemantauan dan evaluasi rutin terhadap tingkat stres dan perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa, serta

pertimbangkan untuk memberikan fleksibilitas dalam penugasan dan penilaian.

3. Bagi instansi pendidikan khususnya Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan untuk dapat lebih mengenali perilaku-perilaku yang termasuk dalam *cyberloafing* sehingga dapat meminimalisir kemungkinan munculnya perilaku tersebut. Selain itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan instansi pendidikan dapat melakukan evaluasi serta pengawasan terhadap proses pembelajaran agar meminimalisir terjadinya perilaku *cyberloafing*, sehingga dapat tercipta proses pembelajaran yang efektif.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar peneliti selanjutnya lebih mengkaji terkait stres akademik dan perilaku *cyberloafing* mahasiswa yang lebih kompleks dan luas, serta dapat menambah atau mengembangkan variabel penelitian dengan variabel yang lain untuk mendapatkan pembahasan yang lebih maksimal, lakukan penelitian *longitudinal* untuk melihat perkembangan hubungan ini dari waktu ke waktu, gunakan sampel yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan generalisasi temuan, dan bandingkan hasil di antara berbagai kelompok mahasiswa, seperti berdasarkan jurusan atau tingkat pendidikan, untuk mendapatkan wawasan yang lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

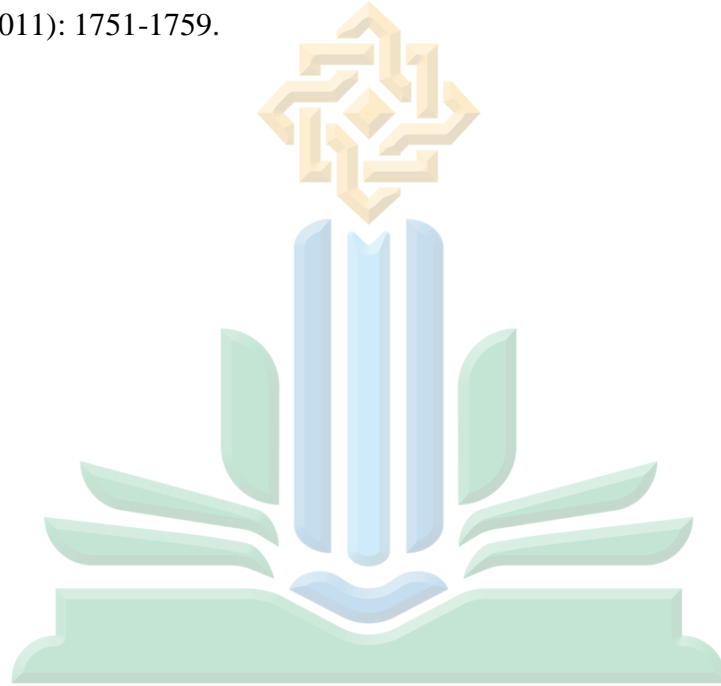
- Alawiyah, Susi. "Manajemen Stres dan Motivasi Belajar Siswa pada Era Disrupsi." *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam* 10.2 (2020): 211-221.
- APJII. Penetrasi dan Perilaku Penggunaan Internet Indonesia. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2022-2023.
- Aryani, Farida. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2020.
- Chaplin, J. P. Kamus Lengkap Psikologi, Terj. Kartini Kartono. *Jakarta: Raja Grafindo*. (2011).
- Farhana, Khansa, and Fetty Poerwita Sary. "Hubungan antara Stres Akademik dengan Motivasi Belajar (studi Kasus pada Mahasiswa Semester VII Teknik Fisika Universitas Telkom)." Skripsi, Universitas Telkom, 2020.
- <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/visi-dan-misi> diakses pada tanggal 4 Mei 2024, pukul 19.18 WIB.
- <https://fdakwah.uinkhas.ac.id> diakses pada tanggal 4 Mei 2024, pukul 19.30 WIB
- <https://uinkhas.ac.id/page/detail/visi-dan-misi-uin-khas-jember> diakses pada tanggal 4 Mei 2024, pukul 19.00 WIB.
- Juhamzah, Sulfiani, W. Widyastuti, and A. Ridfah. "Terapi Tawa terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Strata 1." *Jurnal Psikologi Talenta* 4.1 (2018): 80.
- Lim, Vivien KG. "The IT Way Of Loafing On The Job: Cyberloafing, Neutralizing And Organizational Justice." *Journal of organizational behavior: the international journal of industrial, occupational and Organizational Psychology and Behavior* 23.5 (2002): 675-694.

- Mahendra, Made Agus, dan Gradiana Tefa. "Studi Fenomenologi Perilaku Cyberloafing PNS di Badan Kepegawaian dan Pengembangan SDM Kabupaten Karangasem Provinsi Bali." *Jurnal MSDA (Manajemen Sumber Daya Perangkat Keras)* 10.1 (2022): 1-15.
- Maryama, Hanna. "Pengaruh Character Strengths dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta Yang Kuliah Sambil Bekerja." Skripsi, UIN Jakarta, 2015.
- Maurhea, Shakila De. *Pengaruh Perilaku Cyberloafing terhadap Produktivitas Kerja pada Karyawan Bank Riau Kepri Cabang Syariah Pekanbaru*. Diss. Universitas Islam Riau, 2020.
- Muwafiqi, Erny Fitroh Nabila. "Hubungan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Islam dengan Penyelesaian Skripsi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember". Skripsi, UIN KHAS Jember, 2022.
- Nasution, Hamni Fadlilah. "Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif." *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi dan Keislaman* 4.1 (2016): 59-75.
- Nasution, Hilmayani. *Gambaran Coping Stress pada Wanita Madya dalam Menghadapi Premenopause*. Skripsi, 2011.
- Nurmaliyah, Faridah. "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction." *Jurnal Pendidikan Humaniora* 2.3 (2014): 273.
- Pratama, Mochammad Yoga Aditya, and Yohana Wuri Satwika. "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9.1 (2022): 21-33.
- Sari, Suci Laria, and Ika Zenita Ratnaningsih. "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensi Cyberloafing pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah." *Jurnal Empati* 7.2 (2020): 572-574.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Syahza, Almasdi. *Metodologi Penelitian, Edisi Revisi Tahun 2021*. Pekanbaru : UR Press, 2021.
- UIN KHAS Jember. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Jember: UIN KHAS Jember, 2021.

UIN KHAS Jember, *Buku Pedoman Pendidikan Program: S-1, S-2, & S-3 Jember*: UIN KHAS Jember, 2021.

Van Doorn, Odin Niels. "Cyberloafing: A Multi-Dimensional Construct Placed In A Theoretical Framework." Van Doorn, ON Eindhoven University of Technology The Netherlands (2011). 256-258.

Vitak, Jessica, Julia Crouse, and Robert LaRose. "Personal Internet Use At Work: Understanding Cyberslacking." *Computers in Human Behavior* 27.5 (2011): 1751-1759.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



LAMPIRAN-LAMPIRAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 1.

PERTANYAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Isroatul Hasanah

NIM : D20195048

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 27 Mei 2024

Yang menyatakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



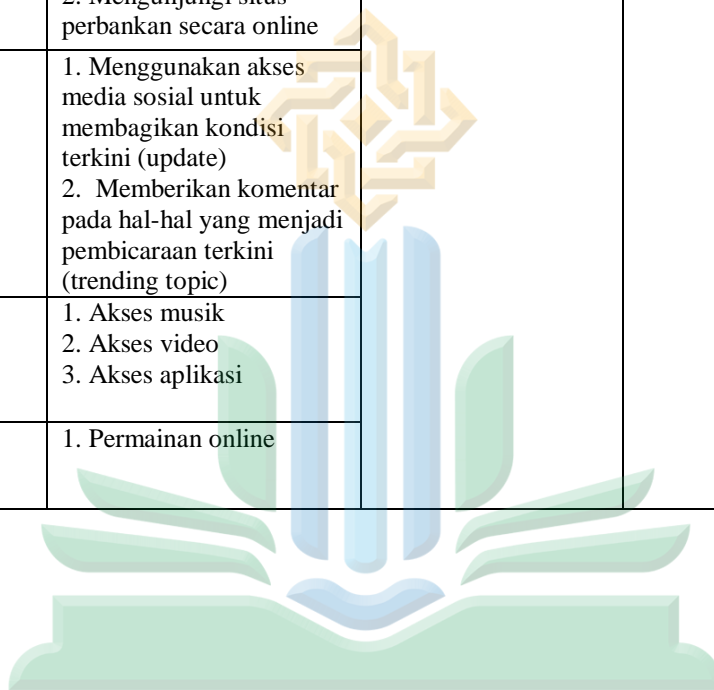
Isroatul Hasanah

NIM. D20195048

Lampiran 2.
Matriks Penelitian

Judul	Variabel	Sub variabel	Indikator	Sumber data	Metode penelitian	Hipotesis	Rumusan penelitian
Hubungan Stres Akademik Dengan Perilaku <i>Cyberloafing</i> Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri KH Achmad Shiddiq Jember	1. Stres akademik (v.x)	1. <i>Stressor</i> akademik	1. Keterlambatan dalam mencapai tujuan 2. Kesulitan sehari-hari 3. Konflik antara dua pilihan 4. Harapan dari keluarga atau orang lain 5. Beban kuliah 6. Perubahan hidup yang mengganggu 7. Kecemasan	1. Obsevasi 2. Dokumentasi 3. Kuesioner	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sedangkan teknik dalam pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling yaitu teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.	H_0 : tidak adanya hubungan stres akademik dengan perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri KH Achmad Shiddiq Jember H_a : adanya hubungan stres akademik dengan perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri KH Achmad Shiddiq Jember	Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa psikologi islam Universitas Islam Negeri KH Achmad Shiddiq Jember
		2. Reaksi terhadap <i>stressor</i>	1. Gangguan biologis 2. Perasaan tidak menyenangkan 3. Menyakiti diri sendiri dan orang lain 4. Penilaian masalah				
	2. Perilaku <i>cyberloafing</i> (v.y)	1. Sharing	1. Mengecek postingan sosmed 2. Memberikan komentar pada postingan orang lain 3. Mengecek video yang dibagikan di media sosial 4. Melakukan pembicaraan dengan orang lain di sosmed				

		2. <i>Shopping</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengunjungi situs online shopping 2. Mengunjungi situs perbankan secara online 			
		3. <i>Real-time updating</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan akses media sosial untuk membagikan kondisi terkini (update) 2. Memberikan komentar pada hal-hal yang menjadi pembicaraan terkini (trending topic) 			
		4. <i>Accessing online content</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Akses musik 2. Akses video 3. Akses aplikasi 			
		5. <i>Gaming / gambling</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permainan online 			



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mtaram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136
Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005 e-mail: [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id)
Website : <http://dakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B.4065/Un.22/6.a/PP.00.9/ 11 /2023 13 November 2023
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.
Dekan Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Isroatul Hasanah
NIM : D20195048
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember "

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



As Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

[Signature]
Siti Raudhatul Jannah



Lampiran 4.
Angket Uji Coba

Angket Kuesioner

Kuesioner Skala Stres Akademik dan Perilaku *Cyberloafing*

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Aitem pernyataan dibawah ini terdiri atas 100 butir.
2. Beri tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan pilihan anda.
3. Tidak ada pernyataan yang dinilai benar atau salah.
4. Hasil respon anda akan direkam dan dijaga kerahasiaannya.
5. Pilihlah jawaban yang paling mendekati dengan realita keseharian anda selama perkuliahan berlangsung.

6. Jawaban terdiri atas :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
<i>Skala 1</i>					
1	Saya mudah mengalami kehilangan konsentrasi				
2	Ketika banyak tekanan dan tuntutan saya mudah mengabaikan tugas saya				
3	Saya mudah melakukan kesalahan				
4	Ketika banyak tuntutan saya sering mengeluh dan menjadi pemalas				
5	Ketika banyak tekanan saya akan mudah panik				
6	Saya melakukan penundaan tugas kuliah				

	ketika menemui pekerjaan yang sulit.				
7	Ketika banyak tekanan saya akan mudah cemas				
8	Saya suka merasa kecewa dengan hasil pekerjaan sendiri				
9	Ketika banyak tekanan dan tuntutan saya selalu merasa bingung				
10	Kuliah saya terganggu dengan mengikuti organisasi di dalam maupun diluar kampus				
11	Tuntutan menjadi mahasiswa berprestasi menjadikan suatu tantangan bagi saya				
12	Saya merasa konsentrasi dalam kelas mudah terganggu karena terlalu terlibat dalam organisasi di kampus maupun luar kampus.				
13	Saya selalu berkonsentrasi dan ingat dengan tugas-tugas mata kuliah				
14	Saya tidak peduli terhadap kondisi mood belajar yang buruk				
15	Saya selalu menjaga kesehatan mental saya				
16	Saya tidak peduli terhadap penilaian orang lain yang merugikan				
17	Saya merasa biaya tanggungan kuliah adalah beban				
18	Saya merasa terbebani jika diajar oleh dosen yang <i>killer</i> .				
19	Saya merasa senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak				
20	Saya mudah lupa dengan materi yang di sampaikan oleh dosen				
21	Saya merasa sulit berkonsentrasi di dalam kelas ketika memiliki masalah dengan teman satu kelas.				
22	Saya sudah terbiasa dengan tuntutan dan tekanan				
23	Saya merasa produktifitas menurun ketika susah memahami mata kuliah.				
24	Saya tetap konsisten terhadap seluruh tugas-tugas perkuliahan.				
25	Kuliah saya terganggu dengan mengikuti organisasi di dalam maupun diluar kampus.				
26	Ketika akan ujian saya sering muncul				

	pikiran negatif tidak akan bisa mengerjakan soal				
27	Saya tidak peduli dengan sanksi dari dosen				
28	Ketika banyak tekanan dan tuntutan saya merasa gugup dan pusing				
29	Saya malas belajar ketika akan ulangan harian, kuis atau ujian semester				
30	Ketika saya mengalami banyak tekanan dan tuntutan dada saya menjadi terasa sesak				
31	Saya tidak pernah mengalami insomnia meskipun sedang banyak tekanan				
32	Saya sering buang air kecil tidak seperti biasa ketika sedang mengalami banyak tekanan				
33	Saya merasa biasa saja meskipun banyak tekanan				
34	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika perkuliahan berlangsung				
35	Saya tidak mudah mengalami ketakutan dalam berbagai hal				
36	Saya sering merasa panik atau takut ketika ditunjuk oleh dosen				
37	Saya tidak mudah tersinggung ketika sedang mengalami banyak tekanan				
38	Saya berusaha mencari kesalahan orang lain ketika hasil diskusi kelompok berantakan				
39	Saya selalu menghargai pendapat orang lain				
40	Banyaknya tugas kuliah membuat saya lupa makan sampai sakit				
41	Ketika banyak tugas kuliah saya cenderung bersikap santai dan mengerjakan sebisanya				
42	Saya merasa cemas dan khawatir jika tidak lulus tepat waktu				
43	Saya tidak cemas jika nilai (IPK) saya turun				
44	Saya merasa putus asa ketika tidak menemukan solusi yang efektif				
45	Saya tidak menyukai keramaian ketika mempunyai masalah belajar				
<i>Skala 2</i>					

1	Saya mengecek postingan teman saya di media sosial ketika kuliah berlangsung				
2	Saya mengecek profil media sosial teman saya ketika kuliah berlangsung				
3	Saya membagikan konten di sosial media ketika kuliah berlangsung				
4	Saya menyukai foto yang menarik di media sosial ketika kuliah berlangsung				
5	Saya memposting status di sosial media ketika kuliah berlangsung				
6	Saya berkomentar pada postingan teman saya di media sosial ketika kuliah berlangsung				
7	Ketika kuliah berlangsung saya mengecek kolom komentar media sosial				
8	Saya membagikan konten dengan menge-tag akun teman saya di kolom komentar				
9	Ketika kuliah berlangsung Saya menyukai komentar yang menarik dan lucu di media sosial				
10	Ketika sedang kuliah saya sering membuka video tiktok				
11	Saya tidak pernah mengecek video yang dibagikan teman di medsos ketika jam kuliah berlangsung				
12	Saya memposting ulang video yang dibagikan orang lain ketika jam kuliah berlangsung				
13	Saya bersikap acuh tak acuh ketika teman membuat video yang dibagikan di sosial media				
14	Saya mengecek video yang dibagikan di sosial media ketika kuliah sedang berlangsung				
15	Pada ketika jam kuliah saya pernah membicarakan orang lain melalui Whatsapp				
16	Saya mengabaikan pesan masuk ketika perkuliahan berlangsung				
17	Saya tidak mendengarkan dosen dan fokus chatingan dengan orang lain di sosmed				
18	Saya selalu mensilent gadget ketika kelas sedang berlangsung				

19	Saya berbelanja online ketika kuliah berlangsung				
20	Ketika kuliah berlangsung saya mengecek iklan belanja				
21	Saya mengunjungi website belanja online ketika kuliah berlangsung				
22	Ketika kuliah berlangsung saya mengunjungi review <i>shopping</i> selebgram				
23	Saya mengunjungi website promo hari ini ketika kuliah berlangsung				
24	Saya menggunakan layanan online banking ketika kuliah berlangsung				
25	Saya tidak melakukan <i>payment shopping</i> ketika perkuliahan berlangsung				
26	Saya membuka <i>e-wallet</i> ketika sedang kuliah				
27	Saya tidak menginstal yang berhubungan dengan situs perbankan secara online				
28	Saya pernah membolos kuliah untuk <i>top up</i> pembayaran online				
29	Saya memposting status di media sosial ketika kuliah berlangsung				
30	Saya tidak mengposting keadaan <i>real life</i> saya ke media sosial				
31	Saya membaca <i>quotes</i> atau postingan status di media sosial ketika kuliah berlangsung				
32	Saya sering mengunggah sebuah foto yang sudah lama diambil ketika kuliah berlangsung				
33	Saya mengunggah ulang konten yang saya sukai di media sosial secara <i>real time</i> ketika kuliah berlangsung				
34	Saya tidak suka membagikan kondisi terkini di media sosial				
35	Saya mengomentari <i>trending topic</i> di media sosial ketika kuliah berlangsung				
36	Saya tidak suka mengikuti <i>tranding topic</i> ketika kuliah berlangsung				
37	Saya menyukai tweet, status atau postingan konten di media sosial yang saya sukai ketika kuliah berlangsung				
38	Saya tidak menggunakan media sosial ketika perkuliahan berlangsung				
39	Saya mendengarkan musik ketika kuliah				

	berlangsung				
40	Saya bersikap konsentrasi ketika kuliah berlangsung				
41	Saya mengunduh lagu ketika kuliah berlangsung				
42	Saya tidak menghiraukan teman yang membuka spotify ketika jam perkuliahan dimulai				
43	Saya menonton video online ketika kuliah berlangsung				
44	Saya tidak membuka aplikasi video ketika kuliah berlangsung				
45	Saya mendownload video ketika kuliah berlangsung				
46	Saya tidak membuat video ketika kuliah berlangsung				
47	Saya mendownload aplikasi yang saya butuhkan ketika kuliah berlangsung				
48	Saya mengabaikan <i>update</i> aplikasi ketika kuliah berlangsung				
49	Saya menjelajah aplikasi-aplikasi terbaru ketika kuliah berlangsung				
50	Saya menon-aktifkan aplikasi ketika perkuliahan berlangsung				
51	Saya sering mengecek aplikasi game online ketika kuliah sedang berlangsung				
52	Saya menonaktifkan game ketika kuliah berlangsung				
53	Saya bermain game online ketika kuliah berlangsung				
54	Saya mengaktifkan mode fokus dan <i>silent</i> ketika kuliah sedang berlangsung				
55	Saya mendownload game online ketika kuliah sedang berlangsung				

Lampiran 5.
UJI COBA
Uji Validitas Variabel Stres Akademik

Uji Validitas (Data Interval				
Variabel Stress Akademik				
Item	R hitung	R table	Sig	Kriteria
X1	0,745	0,361	0,000	Valid
X2	0,710	0,361	0,000	Valid
X3	0,131	0,361	0,532	Tidak Valid
X4	-0,203	0,361	0,331	Tidak Valid
X5	0,745	0,361	0,000	Valid
X6	-0,212	0,361	0,309	Tidak Valid
X7	0,335	0,361	0,102	Tidak Valid
X8	-0,264	0,361	0,202	Tidak Valid
X9	-0,127	0,361	0,546	Tidak Valid
X10	0,745	0,361	0,000	Valid
X11	0,219	0,361	0,293	Tidak Valid
X12	0,121	0,361	0,565	Tidak Valid
X13	-0,137	0,361	0,513	Tidak Valid
X14	0,406	0,361	0,043	Valid
X15	-0,123	0,361	0,559	Tidak Valid
X16	0,478	0,361	0,016	Valid
X17	0,126	0,361	0,549	Tidak Valid
X18	0,602	0,361	0,000	Valid
X19	0,256	0,361	0,217	Tidak Valid
X20	-0,302	0,361	0,143	Tidak Valid
X21	0,253	0,361	0,223	Tidak Valid
X22	0,195	0,361	0,351	Tidak Valid
X23	0,607	0,361	0,000	Valid
X24	0,559	0,361	0,001	Valid
X25	0,020	0,361	0,924	Tidak Valid
X26	0,522	0,361	0,007	Valid
X27	0,487	0,361	0,014	Valid
X28	0,206	0,361	0,322	Tidak Valid
X29	0,301	0,361	0,144	Tidak Valid
X30	0,490	0,361	0,013	Valid
X31	0,446	0,361	0,025	Valid
X32	0,020	0,361	0,924	Tidak Valid
X33	0,649	0,361	0,000	Valid
X34	0,137	0,361	0,515	Tidak Valid
X35	0,546	0,361	0,005	Valid
X36	-0,030	0,361	0,888	Tidak Valid
X37	0,613	0,361	0,001	Valid

X38	0,184	0,361	0,379	Tidak Valid
X39	0,241	0,361	0,245	Tidak Valid
X40	0,541	0,361	0,005	Valid
X41	0,334	0,361	0,102	Tidak Valid
X42	0,334	0,361	0,103	Tidak Valid
X43	0,509	0,361	0,009	Valid
X44	0,451	0,361	0,024	Valid
X45	-0,112	0,361	0,5951	Tidak Valid



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 6.

UJI COBA

Uji Validitas Variabel Perilaku *Cyberloafing*

Uji Validitas (Data Interval)				
Variabel Perilaku <i>Cyberloafing</i>				
Item	R hitung	R table	Sig	Kriteria
Y1	0,335	0,361	0,102	Tidak Valid
Y2	0,455	0,361	0,022	Valid
Y3	0,693	0,361	0,000	Valid
Y4	0,015	0,361	0,944	Tidak Valid
Y5	0,626	0,361	0,001	Valid
Y6	0,533	0,361	0,006	Valid
Y7	-0,682	0,361	0,000	Valid
Y8	0,339	0,361	0,097	Tidak Valid
Y9	-0,435	0,361	0,030	Valid
Y10	0,436	0,361	0,029	Valid
Y11	0,403	0,361	0,051	Valid
Y12	0,491	0,361	0,013	Valid
Y13	0,696	0,361	0,000	Valid
Y14	0,410	0,361	0,042	Valid
Y15	0,279	0,361	0,176	Tidak Valid
Y16	0,455	0,361	0,022	Valid
Y17	0,228	0,361	0,272	Tidak Valid
Y18	0,340	0,361	0,096	Tidak Valid
Y19	0,157	0,361	0,454	Tidak Valid
Y20	-0,580	0,361	0,002	Valid
Y21	-0,588	0,361	0,002	Valid
Y22	-0,571	0,361	0,003	Valid
Y23	0,445	0,361	0,026	Valid
Y24	0,550	0,361	0,004	Valid
Y25	0,293	0,361	0,155	Tidak Valid
Y26	0,354	0,361	0,082	Tidak Valid
Y27	-0,025	0,361	0,906	Tidak Valid
Y28	0,581	0,361	0,002	Valid
Y29	0,356	0,361	0,081	Tidak Valid
Y30	0,015	0,361	0,944	Tidak Valid
Y31	0,607	0,361	0,001	Valid

Y32	-0,695	0,361	0,000	Valid
Y33	0,228	0,361	0,272	Tidak Valid
Y34	0,357	0,361	0,080	Tidak Valid
Y35	0,517	0,361	0,008	Valid
Y36	0,043	0,361	0,838	Tidak Valid
Y37	0,647	0,361	0,000	Valid
Y38	0,510	0,361	0,009	Valid
Y39	0,578	0,361	0,002	Valid
Y40	0,586	0,361	0,002	Valid
Y41	0,573	0,361	0,003	Valid
Y42	0,284	0,361	0,169	Tidak Valid
Y43	0,457	0,361	0,022	Valid
Y44	0,587	0,361	0,002	Valid
Y45	0,337	0,361	0,099	Tidak Valid
Y46	0,541	0,361	0,005	Valid
Y47	0,007	0,361	0,972	Tidak Valid
Y48	0,335	0,361	0,102	Tidak Valid
Y49	0,611	0,361	0,001	Valid
Y50	0,470	0,361	0,018	Valid
Y51	0,761	0,361	0,000	Valid
Y52	0,592	0,361	0,002	Valid
Y53	0,645	0,361	0,001	Valid
Y54	0,673	0,361	0,000	Valid
Y55	0,471	0,361	0,000	Valid

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 7.
Angket Setelah Uji Coba

Angket Kuesioner

Kuesioner Skala Stres Akademik dan Perilaku *Cyberloafing*

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Aitem pernyataan dibawah ini terdiri atas 100 butir.
2. Beri tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan pilihan anda.
3. Tidak ada pernyataan yang dinilai benar atau salah.
4. Hasil respon anda akan direkam dan dijaga kerahasiaannya.
5. Pilihlah jawaban yang paling mendekati dengan realita keseharian anda selama perkuliahan berlangsung.

6. Jawaban terdiri atas :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
<i>Skala I</i>					
1	Saya mudah mengalami kehilangan konsentrasi				
2	Ketika banyak tekanan dan tuntutan saya mudah mengabaikan tugas saya				
3	Ketika banyak tekanan saya akan mudah panik				
4	Kuliah saya terganggu dengan mengikuti organisasi di dalam maupun diluar kampus				
5	Saya tidak peduli terhadap penilaian				

	orang lain yang merugikan				
6	Saya merasa terbebani jika diajar oleh dosen yang <i>killer</i> .				
7	Saya merasa produktifitas menurun ketika susah memahami mata kuliah.				
8	Saya tetap konsisten terhadap seluruh tugas-tugas perkuliahan.				
9	Ketika akan ujian saya sering muncul pikiran negatif tidak akan bisa mengerjakan soal				
10	Ketika saya mengalami banyak tekanan dan tuntutan dada saya menjadi terasa sesak				
11	Saya tidak pernah mengalami insomnia meskipun sedang banyak tekanan				
12	Saya merasa biasa saja meskipun banyak tekanan				
13	Saya tidak mudah mengalami ketakutan dalam berbagai hal				
14	Saya tidak mudah tersinggung ketika sedang mengalami banyak tekanan				
15	Banyaknya tugas kuliah membuat saya lupa makan sampai sakit				
16	Saya tidak cemas jika nilai (IPK) saya turun				
17	Saya merasa putus asa ketika tidak menemukan solusi yang efektif				
Skala 2					
1	Saya mengecek profil media sosial teman saya ketika kuliah berlangsung				
2	Saya membagikan konten di sosial media ketika kuliah berlangsung				
3	Saya memposting status di sosial media ketika kuliah berlangsung				
4	Saya berkomentar pada postingan teman saya di media sosial ketika kuliah berlangsung				
5	Ketika kuliah berlangsung saya mengecek kolom komentar media sosial				
6	Saya membagikan konten dengan menge-tag akun teman saya di kolom komentar				
7	Ketika kuliah berlangsung Saya menyukai komentar yang menarik				

	dan lucu di media sosial				
8	Ketika sedang kuliah saya sering membuka video tiktok				
9	Saya tidak pernah mengecek video yang dibagikan teman di medsos ketika jam kuliah berlangsung				
10	Saya memposting ulang video yang dibagikan orang lain ketika jam kuliah berlangsung				
11	Saya bersikap acuh tak acuh ketika teman membuat video yang dibagikan di sosial media				
12	Saya mengecek video yang dibagikan di sosial media ketika kuliah sedang berlangsung				
13	Saya mengabaikan pesan masuk ketika perkuliahan berlangsung				
14	Ketika kuliah berlangsung saya mengecek iklan belanja				
15	Saya mengunjungi website belanja online ketika kuliah berlangsung				
16	Ketika kuliah berlangsung saya mengunjungi review <i>shopping</i> selebgram				
17	Saya mengunjungi website promo hari ini ketika kuliah berlangsung				
18	Saya menggunakan layanan online banking ketika kuliah berlangsung				
19	Saya pernah membolos kuliah untuk <i>top up</i> pembayaran online				
20	Saya membaca <i>quotes</i> atau postingan status di media sosial ketika kuliah berlangsung				
21	Saya mengomentari <i>trending topic</i> di media sosial ketika kuliah berlangsung				
22	Saya menyukai tweet, status atau postingan konten di media sosial yang saya sukai ketika kuliah berlangsung				
23	Saya tidak menggunakan media sosial ketika perkuliahan berlangsung				
24	Saya mendengarkan musik ketika kuliah berlangsung				

25	Saya bersikap konsentrasi ketika kuliah berlangsung				
26	Saya mengunduh lagu ketika kuliah berlangsung				
27	Saya menonton video online ketika kuliah berlangsung				
28	Saya tidak membuka aplikasi video ketika kuliah berlangsung				
29	Saya tidak membuat video ketika kuliah berlangsung				
30	Saya menjelajah aplikasi-aplikasi terbaru ketika kuliah berlangsung				
31	Saya menon-aktifkan aplikasi ketika perkuliahan berlangsung				
32	Saya sering mengecek aplikasi game online ketika kuliah sedang berlangsung				
33	Saya menonaktifkan game ketika kuliah berlangsung				
34	Saya bermain game online ketika kuliah berlangsung				
35	Saya mengaktifkan mode fokus dan <i>silent</i> ketika kuliah sedang berlangsung				
36	Saya mendownload game online ketika kuliah sedang berlangsung				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 8.
Tabulasi Data Variabel Stres Akademik

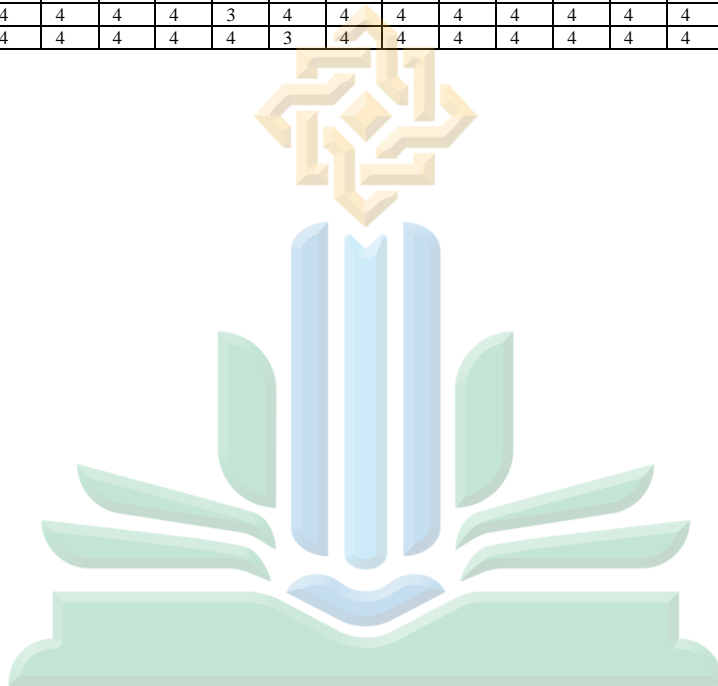
NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	TOTAL
1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	66
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	65
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	67
6	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	66
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	66
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	66
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	65
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	66
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	67
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
16	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
18	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
19	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	66
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	67
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	66

47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	67
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	67
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	66
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	67
51	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
52	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
53	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	64
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	67
55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
58	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
60	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	63
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	67
62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	67
63	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
64	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
65	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	66
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	65
69	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	65
70	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	66
71	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	65

72	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
73	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
74	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	66
75	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
76	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	60
77	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
79	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
81	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
82	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	67
83	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
84	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
85	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
86	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
88	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
89	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
90	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
93	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	66

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

88	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	138
89	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144
90	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143
91	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	138	
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	142	
93	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140	



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

Lampiran 12.

Uji Validitas Stres Akademik

Uji Validitas (Data Interval)			
Variabel Stres Akademik			
Item	R hitung	R tabel	Keterangan
X1	0,228	0,204	Valid
X2	0,448	0,204	Valid
X3	0,464	0,204	Valid
X4	0,535	0,204	Valid
X5	0,291	0,204	Valid
X6	0,438	0,204	Valid
X7	0,212	0,204	Valid
X8	0,238	0,204	Valid
X9	0,235	0,204	Valid
X10	0,269	0,204	Valid
X11	0,393	0,204	Valid
X12	0,296	0,204	Valid
X13	0,342	0,204	Valid
X14	0,220	0,204	Valid
X15	0,586	0,204	Valid
X16	0,225	0,204	Valid
X17	0,214	0,204	Valid



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 13.**Uji Validitas Perilaku *Cyberloafing***

Uji Validitas (Data Interval)			
Variabel Perilaku <i>Cyberloafing</i>			
Item	R hitung	R tabel	Keterangan
Y1	0,259	0,204	Valid
Y2	0,619	0,204	Valid
Y3	0,651	0,204	Valid
Y4	0,445	0,204	Valid
Y5	0,204	0,204	Valid
Y6	0,204	0,204	Valid
Y7	0,204	0,204	Valid
Y8	0,204	0,204	Valid
Y9	0,204	0,204	Valid
Y10	0,247	0,204	Valid
Y11	0,246	0,204	Valid
Y12	0,407	0,204	Valid
Y13	0,204	0,204	Valid
Y14	0,204	0,204	Valid
Y15	0,320	0,204	Valid
Y16	0,374	0,204	Valid
Y17	0,395	0,204	Valid
Y18	0,260	0,204	Valid
Y19	0,613	0,204	Valid
Y20	0,595	0,204	Valid
Y21	0,442	0,204	Valid
Y22	0,204	0,204	Valid
Y23	0,204	0,204	Valid
Y24	0,204	0,204	Valid
Y25	0,317	0,204	Valid
Y26	0,204	0,204	Valid
Y27	0,366	0,204	Valid
Y28	0,219	0,204	Valid
Y29	0,407	0,204	Valid
Y30	0,204	0,204	Valid
Y31	0,320	0,204	Valid
Y32	0,374	0,204	Valid
Y33	0,396	0,204	Valid
Y34	0,260	0,204	Valid
Y35	0,204	0,204	Valid
Y36	0,272	0,204	Valid

Lampiran 13.
Statistik deskriptif

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
StressAkademik	93	60	68	66.84	1.454
PerilakuCyberloafing	93	136	144	141.61	2.345
Valid N (listwise)	93				

Lampiran 14.
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		93
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.31268789
Most Extreme Differences	Absolute	.202
	Positive	.108
	Negative	-.202
Test Statistic		.202
Asymp. Sig. (2-tailed)		.202 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 15.
Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Cyberloafing * Stress Akademik	Between Groups	(Combined)	70.112	7	10.016	1.953	.071
		Linearity	14.000	1	14.000	2.730	.102
		Deviation from Linearity	56.112	6	9.352	1.823	.104
	Within Groups		435.953	85	5.129		
Total			506.065	92			

Lampiran 16.
Uji Hipotesis

Correlations

		Stress Akademik	Perilaku Cyberloafing
Stress Akademik	Pearson Correlation	1	.766
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	93	93
Perilaku Cyberloafing	Pearson Correlation	.766	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	93	93

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 17.
Foto Proses Terjun Penelitian



**Lampiran 18.
Biodata Penulis**

BIODATA PENULIS



A. Biodata Diri

Nama : Isroatul Hasanah
NIM : D20195048
Tempat/Tanggal Lahir : Lumajang, 10 Oktober 2000
Alamat : Bago Krajan II, RT/RW 001/004,
Kecamatan Pasirian, Kabupaten Lumajang
Fakultas/Prodi : Fakultas Dakwah/ Psikologi Islam
No.Telepon : 082339826436
Email : isroatulhasanah010@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. 2005-2007 : TK Miftahul Ulum Bago
2. 2007-2013 : MI Miftahul Ulum Bago
3. 2013-2016 : MTs Miftahul Ulum Lombok Kulon
4. 2016-2017 : MA Mambaul Ulum Bago
5. 2019-2024 : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

C. Riwayat Organisasi

1. Sekretaris OSIM MA Mambaul Ulum Bago Lumajang
2. Ketua Umum HMPS Psikologi Islam UIN KHAS JEMBER
(2020/2021)
3. Pengurus Kominfo Ikatan Mahasiswa Islam Lumajang (2020/2021)

4. Sekretaris Bidang I Keilmuan PMII Rayon Dakwah UIN KHAS JEMBER (2021/2022)
5. Pengurus Kominfo Iksaba Kampus Jember (2022/2023)
6. Ketua Umum Dema-f Dakwah UIN KHAS JEMBER (2022/2023)
7. Sekretaris MENLU (Menteri Luar Negeri) DEMA-U UIN KHAS Jember (2023/2024)
8. Bendahara KOPRI Komisariat UIN KHAS Jember (2023/2024)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R