

## Pengaruh Stres Akademik terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung

Muhammad Rayhan Fajri\*, Eneng Nurlaili Wangi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*rayhanfajriop@yahoo.co.id, eneng.nurlailiwangi@unisba.ac.id

**Abstract.** Yang, Chen, A, & Chen, Y. stated that the Covid-19 pandemic caused students to experience several new stressors which influenced the level of stress experienced by students, namely health, academic burden, psychological separation from school and fear of Covid-19 infection. Hidayat & Sumantri stated that Cyberloafing is a behavior that is not only limited to workers, but students can also do cyberloafing when they open the internet that is not related to their learning while studying. This research aims to find out how much influence academic stress has on cyberloafing behavior in Bandung Islamic University students. The measuring instrument used is an academic stress measuring instrument which has been adapted by Nuha11 which refers to Busari's theory12 and a cyberloafing measuring instrument which has been adapted by Nuha11 which refers to Lim's theory5. The sampling technique used is simple probability sampling. The method used is quantitative causality with simple linear regression analysis techniques. The results of this study show that there is a positive influence between academic stress on cyberloafing behavior, namely 11.84%.

**Keywords:** *Academic Stress, Pandemic, Students.*

**Abstrak.** Yang, Chen, A, & Chen, Y. menyebutkan bahwa Pandemi Covid-19 menyebabkan mahasiswa mengalami beberapa stresor baru yang mempengaruhi tingkat stres yang dialami mahasiswa yaitu kesehatan, beban akademis, pemisahan psikologis dari sekolah dan ketakutan untuk infeksi Covid-19. Hidayat & Sumantri menyebutkan Cyberloafing merupakan tingkah laku yang tidak hanya dibatasi oleh para pekerja namun mahasiswa juga dapat melakukan cyberloafing ketika mereka membuka internet yang tidak berhubungan dengan pembelajarannya saat sedang melakukan proses perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara stress akademik terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur stress akademik yang sudah diadaptasi oleh Nuha11 yang merujuk pada teori Busari12 dan alat ukur cyberloafing yang diadaptasi oleh Nuha11 yang merujuk pada teori Lim5. Teknik sampling yang dilakukan adalah simple probability sampling. Metode yang digunakan adalah kuantitatif kausalitas dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara stress akademik terhadap perilaku cyberloafing, yaitu sebesar 11.84%.

**Kata Kunci:** *Academic Stress, Pandemic, Students.*

## A. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan terjadi kepada kehidupan kita. Salah satu dampak yang masih dirasakan akibat pandemi ini adalah penerapan sistem perkuliahan yang dilakukan secara online. Pandemi Covid-19 juga meningkatkan intensitas penggunaan internet dan sosial media pada kalangan anak muda. Walau pandemi Covid-19 sudah berakhir, penelitian yang dilakukan oleh Łaskawiec, Grajek, Szlacheta, dan Korzonek-Szlacheta mengenai post pandemic stress disorder adalah sebuah gangguan yang walau belum dimasukkan ke dalam ICD-10 namun bisa menjadi fenomena baru ketika seseorang gagal melakukan coping terhadap stres yang dialaminya sehingga menimbulkan trauma. Fenomena ini mirip dengan post traumatic stress disorder namun hal yang membedakannya adalah penyebab PTSD umumnya adalah suatu kejadian yang traumatis namun penyebab PTSD adalah pengalaman yang traumatis yang dialaminya selama pandemi berlangsung seperti ketakutan dengan virusnya, kesepian, perasaan isolasi dan kehilangan kontak sosial.<sup>2</sup>

Kita juga tidak dapat memprediksi kapan pandemi baru akan muncul dikarenakan selama sejarah dunia, sudah ada beberapa pandemi yang melanda dunia yaitu: Athenian Plague, Antonine Plague, Justinian Plague, Black Death, Spanish Flu, Asian Flu, HIV/AIDS, Swine Flu, dan Ebola.<sup>3</sup> Oleh karena itu, sebaiknya kami meneliti efek yang dapat muncul dari kondisi pandemi dan lockdown dan efek pascapandemi terhadap mahasiswa.

Walaupun kondisi negara tidak lagi mengalami lockdown, sistem pembelajaran di perguruan tinggi di Bandung belum sepenuhnya balik ke semula. Saat ini beberapa Kampus di Bandung menerapkan sistem pembelajaran hybrid yaitu sistem setengah dari mahasiswanya mengikuti kelas secara online dan setengah mengikuti secara offline dan sistem blended yaitu tidak semua pekan mahasiswa diminta masuk secara offline sehingga mahasiswa mengikuti kelas secara online baik synchronous maupun asynchronous di pekan tertentu. Menurut Pratama dan Satwika (2022) Synchronous merujuk pada metode pembelajaran di mana pendidik dan peserta didik berinteraksi secara langsung secara online pada waktu yang bersamaan. Sebaliknya, asynchronous merujuk pada pembelajaran yang dilakukan secara tidak langsung, di mana peserta didik memiliki fleksibilitas untuk mengakses dan menyelesaikan tugas kapan saja, tetapi dengan batas waktu yang telah ditetapkan.

Dalam Penelitian Gökçearslan, Uluyol & Şahin<sup>4</sup> ada pengaruh positif antara tingkah laku cyberloafing, stres dan adiksi smartphone. Cyberloafing adalah tindakan karyawan menggunakan internet pada saat jam kerja untuk suatu tujuan yang tidak berhubungan dengan pekerjaannya.<sup>5</sup> Dalam konteks akademik, Cyberloafing merupakan tingkah laku yang tidak hanya dibatasi oleh para pekerja namun mahasiswa juga dapat melakukan cyberloafing ketika mereka membuka internet yang tidak berhubungan dengan pembelajarannya saat sedang melakukan proses perkuliahan.<sup>6</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh antara stres akademik dengan tingkah laku cyberloafing pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan Online secara synchronous (misalnya melalui Zoom atau Google Meet). Salah satu variabel lain yang akan diteliti adalah faktor gender terhadap munculnya tingkah laku cyberloafing. Dalam penelitian Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S.<sup>4</sup> Telah ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkah laku cyberloafing antara perbedaan gender namun dalam penelitian yang dilakukan Baturay & Toker<sup>7</sup> ditemukan bahwa pria yang berpartisipasi dalam penelitiannya menunjukkan tingkah laku cyberloafing yang lebih banyak dibandingkan partisipan wanitanya. Kedua penelitian tersebut juga dilakukan di Turki oleh karena itu penelitian ini ingin melihat apakah dalam populasi mahasiswa di Indonesia hasilnya akan berbeda.

Stres dapat dijelaskan sebagai tekanan yang muncul akibat ketidakcocokan antara situasi yang diharapkan dan kenyataan, yang menciptakan kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Kondisi ini dianggap berpotensi membahayakan, mengancam, mengganggu, dan sulit dikendalikan. Dengan kata lain, stres terjadi ketika beban yang dihadapi oleh individu melebihi kemampuannya untuk mengatasi. Sedangkan, stres akademik dapat dijelaskan sebagai tekanan yang timbul akibat penilaian subjektif terhadap kondisi akademik. Tekanan ini menciptakan respons negatif dalam bentuk

reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang dialami siswa sebagai akibat dari tuntutan sekolah atau akademik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitriyana, Respati, Sartika 8 dikemukakan bahwa mahasiswa psikologi dan kedokteran pada universitas Islam Bandung mengalami stres pada saat pandemi dikarenakan merasa bosan di rumah, rindu dengan teman, dan mengalami ketakutan, kesedihan dan anxiety ketika memikirkan pandemi Covid 19, oleh karena itu saya menggunakan populasi universitas Islam Bandung untuk mencari tahu apakah stresor yang dialami mahasiswa sekarang pasca pandemi sama atau tidak. Penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan Nurwulan<sup>9</sup> mengungkapkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi disebabkan oleh sulitnya mahasiswa untuk menikmati waktu luang, selain itu mahasiswa juga mengalami kesulitan selama pelajaran daring dikarenakan fasilitas yang kurang memadai seperti koneksi internet yang buruk, kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen dan rekan mahasiswa yang lain.

## B. Metodologi Penelitian

### Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi *independent* variabel yaitu stres akademik dan *dependent* variabel yaitu perilaku *cyberloafing*.

### Definisi Operasional Perilaku Cyberloafing

Nuha<sup>11</sup> membagikan tingkah laku *cyberloafing* mahasiswa dalam 5 hal yaitu:

1. *Sharing* mengacu pada aktivitas menggunakan internet untuk berkomunikasi melalui pesan, memberikan like, komentar, atau bahkan sekadar melihat konten atau postingan orang lain.
2. *Shopping* merujuk pada pemanfaatan internet untuk melakukan transaksi jual-beli melalui toko online atau sekadar melihat-lihat barang yang ditawarkan di platform e-commerce seperti Shopee dan Bukalapak.
3. *Real-time updating* mengacu pada pemanfaatan internet untuk memberikan informasi terkini atau topik yang sedang tren di media sosial.
4. *Accessing online content* merujuk pada aktivitas mengakses internet untuk mendengarkan musik atau menonton video secara online (streaming).
5. *Gaming* mengacu pada pemanfaatan internet untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang terkait dengan permainan secara online (game online).

### Definisi Operasional Stres Akademik

Busari<sup>12</sup> menyampaikan bahwa stres akademik dapat tercermin dalam aspek-aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis dimana:

1. Aspek Kognitif terjadi ketika individu mengalami stres, yang mengakibatkan munculnya pikiran yang mengganggu.
2. Aspek Afektif mencakup respons perasaan individu yang timbul selama mengalami stres, menyebabkan perasaan tidak nyaman.
3. Aspek Perilaku melibatkan reaksi yang muncul saat mengalami stres, yang dapat menyebabkan perubahan perilaku.
4. Aspek Fisiologis adalah respons stres yang termanifestasi secara fisik, seperti sakit kepala, nyeri dada, sakit perut, dan kesulitan bernafas. Gejala-gejala ini muncul sebagai dampak fisik dari stres yang dialami oleh individu.

### Alat Ukur

#### Alat Ukur Cyberloafing

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *cyberloafing* adalah skala *cyberloafing*, yang didasarkan pada teori Lim (2003) dan kemudian diadaptasi menjadi 18 item oleh Nuha<sup>11</sup>. Skala *cyberloafing* ini menggunakan model summated ratings dari Likert dengan format 4 poin pilihan, mencakup kategori Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Uji validitas pada skala ini menghasilkan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,711, yang lebih besar dari 0,60. Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai.

#### Alat Ukur Stres Akademik

Instrumen yang dipakai untuk mengukur tingkat stres akademik adalah skala stres akademik, yang didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Busari<sup>12</sup> dan selanjutnya dimodifikasi menjadi 38 item oleh Nuha<sup>11</sup>. Skala stres akademik ini menggunakan model summated ratings dari Likert dengan format 4 poin pilihan, melibatkan kategori Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Saat diuji validitas, skala ini menunjukkan nilai koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,905, yang melebihi nilai 0,60. Fakta ini menegaskan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai.

### **Populasi dan Sampel**

#### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Islam Bandung dari angkatan 2019 dan 2020. Alasan digunakan Angkatan 2019 dan 2020 saja dikarenakan kedua Angkatan tersebut merasakan dampak penuh dari perkuliahan online pada saat pandemi berlangsung yang menyebabkan Indonesia mengalami lockdown selama dua tahun sedangkan Angkatan 2021 kebawah hanya merasakan perkuliahan full online selama satu tahun atau kurang.

#### **Sampel**

Menurut Arikunto<sup>13</sup> jika jumlah populasi kurang dari 100, disarankan untuk mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Sebaliknya, jika populasi lebih dari 100, disarankan untuk mengambil sampel sebesar 10% dari total populasi. Diketahui bahwa populasi seluruh mahasiswa aktif angkatan 2019 dan 2020 berjumlah 3392 orang. Sehingga sampel yang diambil untuk penelitian ini sebesar 338 responden atau sebesar 10% dari populasi.

#### **Teknik Sampling**

Metode sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *probability sampling*. Jenis *probability sampling* yang dipilih untuk penelitian ini adalah *simple probability sampling*. *Simple probability sampling* diterapkan ketika populasi bersifat homogen. Homogenitas dalam populasi memungkinkan pengambilan sampel secara acak langsung dari populasi tersebut, dengan ukuran sampel yang telah ditetapkan sebelumnya. Pendekatan pengambilan sampel yang sederhana ini dipilih karena setiap individu dalam populasi homogen, memungkinkan sampel diambil dari individu mana pun dalam populasi<sup>14</sup>.

#### **Analisis Data**

Pada penelitian ini, dilakukan analisis data untuk memahami dampak dari tingkat stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. Metode analisis yang digunakan adalah regresi sederhana. Analisis regresi sederhana digunakan untuk menilai pengaruh variabel independen (X), yaitu stres akademik, terhadap variabel dependen (Y), yaitu perilaku *cyberloafing*<sup>15</sup>.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **Karakteristik Sampel**

Subjek dalam penelitian yang digunakan merupakan mahasiswa dari Universitas Islam Bandung yang terdiri dari 10 fakultas dari angkatan 2019 dan 2020. Total populasi adalah 3392 mahasiswa, sedangkan sampel yang diambil darinya berjumlah 338 responden.

**Tabel 1.** Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Perempuan	194	57.40

<b>Laki-laki</b>	144	42.60
<b>Total</b>	338	100

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden` merupakan perempuan sebanyak 194 orang ataupun 57.40% dari responden sedangkan responden laki-laki sebanyak 144 orang atau 42.60% dari responden.

**Tabel 2.** Karakteristik Sampel Berdasarkan Angkatan

<b>Angkatan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>2019</b>	<b>123</b>	36.39
<b>2020</b>	<b>215</b>	63.61
<b>Total</b>	<b>338</b>	100

Seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.2 mengenai karakteristik sampel berdasarkan angkatan, diketahui bahwa responden yang merupakan angkatan 2020 lebih banyak dibanding responden dari angkatan 2019. Responden dari angkatan 2020 sebanyak 215 orang (63.61%), sedangkan responden dari angkatan 2019 sebanyak 123 orang (36.39%).

#### **Hasil Uji Statistik**

##### **Hasil Pengukuran *Cyberloafing***

Pada penelitian ini, gambaran variabel *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 3.** Hasil Gambaran Umum *Cyberloafing*

<b>No.</b>	<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>1</b>	Cyberloafing Tinggi	$X > 60.5$	13	3.85%
<b>2</b>	Cyberloafing Sedang	$43,5 \leq X \leq 60,5$	242	71.60%
<b>3</b>	Cyberloafing Rendah	$X < 43,5$	83	24.56%
	<b>Total</b>		<b>338</b>	<b>100%</b>

Seperti yang ditunjukan pada tabel 4.3 diatas yang menunjukkan data tingkat *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. Kita dapat melihat bahwa 13 orang memiliki tingkat *cyberloafing* yang tinggi (3.85%), 242 orang memiliki tingkat *cyberloafing* yang sedang (71.60%), dan 83 orang memiliki tingkat *cyberloafing* yang rendah (24.56%).

**Tabel 4.** Karakteristik Responden Stres Akademik

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Stres Tinggi	$X > 117$	56	16.57%
2	Stres Sedang	$91 \leq X \leq 117$	218	64.50%
3	Stres Rendah	$X < 91$	62	18.34%
	Total		338	100%

Seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.3 diatas yang menunjukkan data tingkat stress akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. Kita dapat melihat bahwa 56 orang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi (16.57%), 218 orang memiliki tingkat stress akademik yang sedang (64.50%), dan 62 orang memiliki tingkat stress akademik yang rendah (18.34%).

**Tabel 5.** Koefisien Determinasi

Model Summary <sup>b</sup>										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change	Durbin-Watson
						F Change	df 1	df 2		
1	.338 <sup>a</sup>	.114	.112	12.604	.114	43.312	1	336	.000	1.888

a. Predictors: (Constant), Total X

b. Dependent Variable: Total Y

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan (r) yaitu 0,338. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,114 yang mengandung pengertian bahwa besar pengaruh Stres akademik terhadap cyberloafing adalah sebesar 11,4% sedangkan sisanya sebesar 88,6% dipengaruhi oleh faktor dan variabel lainnya.

#### Analisis Regresi Linier Sederhana (Pengujian)

##### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized	Standardized	t	Sig.	Correlations	Collinearity Statistics
-------	----------------	--------------	---	------	--------------	-------------------------

		Coefficients		Beta		Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF	
		B	Std. Error								
1	(Constant)	72.852	4.864		14.979	.000					
	Total X	.644	.098	.338	6.581	.000	.338	.338	.308	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Total Y

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka diperoleh simpulan sebagai berikut: 1. Stres akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung berada pada kategori sedang. 2. Perilaku cyberloafing pada mahasiswa Universitas Islam Bandung berada pada kategori sedang. Terdapat pengaruh positif dari stress akademik terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa Universitas Islam Bandung, yaitu sebesar 11.4%.

#### Acknowledge

Berisi ucapan terima kasih kepada pihak-pihak terkait yang membantu penelitian Anda. Alhamdulillah, berkat rahmat dan berkah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tentunya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini karena adanya dukungan dan motivasi baik material maupun moril dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Dr.Eneng Nurlailiwangi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing saya yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, serta semangat dan kontribusi yang besar selama penyusunan skripsi ini, dan yang telah memberikan arahan serta dukungan kepada penulis sejak semester awal hingga semester akhir untuk kelancaran perkuliahan.
2. Sita Rositawati, Dra., M. Si., Psikolog , selaku dosen wali saya yang selalu membantu saya ketika sedang mengalami kendala di kampus.
3. Seluruh mahasiswa Universitas Islam Bandung yang turun ikut serta dalam penelitian skripsi saya.
4. Dr. Dewi Sartika, M.Si, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung tempat dimana peneliti menempuh pendidikan S1.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama proses perkuliahan.
6. Kedua orang tua yang saya cintai, Junie Artati dan Des Alwi yang selalu memberikan bantuan dan dukungan sejak saya lahir hingga saat ini ketika sedang melakukan skripsi.
7. Kakak-kakak saya, Adrian Adiva dan Deniza Ariani yang selalu membantu saya hingga saat ini.
8. Partner saya, Gisyel Gabriena Putri, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, rasa sayang dan arahan supaya saya bisa menyelesaikan skripsi.
9. Sahabat saya, Naufal, Farrel, Sarah, Raditya, Giffari, Maghfira, Nabila, Kyvano, Aditya, Alya, Lidzikri, Iqlima, Azmi, Aisyah, Della dan Safira yang selalu memberikan dukungan satu sama lain selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
10. Nida dan Azzalea selaku teman satu bimbingan saya yang selalu membantu saya ketika mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi.

11. Seluruh pihak yang membantu penulis dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

#### Daftar Pustaka

- [1] Gokler, M. E., & Turan, S. (2020). Use of problematic technology during the Covid-19 pandemic. *ESTUDAM Public Health Journal*, 5, 108–114. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.767526>
- [2] Łaskawiec, D., Grajek, M., Szlacheta, P., & Korzonek-Szlacheta, I. (2022, May 24). Post-pandemic stress disorder as an effect of the epidemiological situation related to the COVID-19 pandemic. *Healthcare*
- [3] Sampath, S., Khedr, A., Qamar, S., Tekin, A., Singh, R., Green, R., & Kashyap, R. (2021, September 20). Pandemics throughout the history. *Cureus*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8525686/>
- [4] Gökçearsan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47-54.
- [5] Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behaviour*, 23, 675–694. <http://dx.doi.org/10.1002/job.161>.
- [6] Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13-19.
- [7] Baturay, M. H., & Toker, S. (2015). An investigation of the impact of demographics on cyberloafing from an educational setting angle. *Computers in Human Behavior*, 50, 358–366.
- [8] Fitriyana, S., Respati, T., & Sartika, D. (2021). The source of stress of students during pandemic COVID-19: A qualitative study. *Global Medical and Health Communication*, 9(1), 76-80.
- [9] Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). Pengaruh pembelajaran daring pada depresi, stres, dan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, 6(1), 58-63.
- [10] Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Penerbit Alfabeta Bandung
- [11] Nuha, M. U. (2021). Pengaruh Stres Akademik Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Islam Iain Salatiga. 6.
- [12] Busari, Afusat Olanike. "Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques." *Mediterranean Journal of Social Sciences* 5.27 P2 (2014): 599.
- [13] Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [14] Susanti, R. (2005). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 187-208.
- [15] Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA
- [16] C. L. Optiarni and F. Coralia, "Pengaruh Pet Attachment terhadap Tingkat Stres pada Pemilik Hewan Peliharaan Kucing di Kota Bandung," *Jurnal Riset Psikologi*, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2032.
- [17] S. N. Kurnia and O. Mardiawan, "Hubungan Antara Employee Engagement dan Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Generasi Y dan Z," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 109–116, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2753.
- [18] A. N. Najmi and E. Nawangsih, "Pengaruh Social Control terhadap Cybersex Behavior pada Remaja di Indonesia," *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.



