



Pengaruh Stres Akademik dan Komitmen Belajar terhadap Perilaku *Cyberloafing* Mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Manajemen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Langlangbuana

Hari Muhammad Bagja^{1*}, Dian Wahyuningsih², Adi Utama³,

^{1,2,3} Universitas Langlangbuana, Jalan Karapitan 116. Bandung, 40261, Indonesia

Abstrak

Cyberloafing adalah perilaku penggunaan internet untuk kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik selama proses perkuliahan berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Stres Akademik dan Komitmen Belajar terhadap perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Manajemen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Langlangbuana. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dan verifikatif dengan sumber data primer dan sekunder. Penelitian melibatkan 104 responden yang dipilih melalui proportional random sampling. Metode statistik yang digunakan adalah analisis jalur (path analysis) dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Stres Akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *Cyberloafing* dengan pengaruh langsung sebesar 32,1% dan total pengaruh 42,5%. Komitmen Belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *Cyberloafing* dengan pengaruh langsung sebesar 5,3% dan total pengaruh 15,7%. Secara simultan, Stres Akademik dan Komitmen Belajar memberikan kontribusi sebesar 58,5% terhadap perilaku *Cyberloafing*, sedangkan sisanya 41,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Keywords: *Cyberloafing*; Komitmen Belajar; Stres Akademik

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan signifikan dalam aktivitas akademik mahasiswa. Internet dimanfaatkan sebagai sarana utama untuk menunjang proses pembelajaran, seperti pencarian referensi ilmiah, penyusunan tugas, dan komunikasi akademik. Namun, kemudahan akses internet tersebut juga memunculkan perilaku penggunaan internet yang tidak sesuai dengan tujuan akademik. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia (2021-2025), persentase penduduk Indonesia yang mengakses internet meningkat signifikan dari 62,10% pada tahun 2021 menjadi 80,66% pada tahun 2025. Di Jawa Barat, akses internet mencapai 88,70% pada tahun 2025, sementara di Kota Bandung diperkirakan mencapai 87,10% pada tahun yang sama.

Salah satu perilaku yang muncul akibat penggunaan internet yang tidak terkontrol adalah *Cyberloafing*. Dinarti & Satwika (2022) menjelaskan bahwa *Cyberloafing* adalah perilaku menggunakan internet untuk kepentingan pribadi yang tidak terkait dengan aktivitas akademik, seperti akses media sosial, hiburan daring, atau browsing non-akademik saat kuliah. Fenomena ini semakin relevan di era digital mengingat tingginya penetrasi internet di kalangan mahasiswa.

Stres akademik merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mendorong perilaku *Cyberloafing*. Barseli et al. (2020) menyatakan bahwa stres akademik adalah respons mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang dirasakan berat, seperti banyaknya tugas, tekanan untuk meraih prestasi, dan batasan waktu. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi cenderung mencari cara sementara untuk

melepaskan diri dari tekanan tersebut, salah satunya melalui *Cyberloafing* sebagai mekanisme pelarian dari tekanan akademik (Ningtias & Magistarina, 2023).

Di samping stres akademik, komitmen belajar juga menjadi variabel penting dalam penelitian ini. Komitmen belajar (*learning commitment*) didefinisikan sebagai ketaatan jangka panjang mahasiswa terhadap proses belajar yang merupakan manifestasi emosional dari dalam diri mahasiswa (Hinduja et al., 2024). Komitmen belajar dipandang sebagai variabel sikap yang memengaruhi perilaku mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Pra-survei yang dilakukan pada mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Manajemen Universitas Langlangbuana menunjukkan indikasi adanya perilaku *Cyberloafing* yang cukup tinggi, dengan sebagian besar mahasiswa mengaku mengakses media sosial dan konten hiburan saat perkuliahan berlangsung. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis seberapa besar pengaruh Stres Akademik dan Komitmen Belajar terhadap perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Manajemen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Langlangbuana.

Stres akademik adalah kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Barseli et al. (2020) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik, yang dapat memengaruhi kondisi fisik, kognitif, emosional, dan perilaku mahasiswa. Indikator stres akademik dalam penelitian ini meliputi: (1) fisiologis, yaitu respons fisik terhadap tekanan akademik; (2) kognitif, berupa gangguan konsentrasi dan penurunan kemampuan berpikir; (3) emosional, seperti kecemasan dan rasa takut gagal; serta (4) perilaku, yaitu perubahan pola belajar dan penghindaran tugas akademik.

Komitmen belajar merupakan bentuk keterikatan psikologis mahasiswa terhadap proses dan institusi pendidikannya. Tlonaen et al. (2024) mendefinisikan komitmen belajar sebagai tingkat dedikasi mahasiswa terhadap proses pembelajaran yang mencerminkan kesediaan untuk berusaha, bertahan, dan menyelesaikan tanggung jawab akademik. Dalam penelitian ini, komitmen belajar diukur melalui tiga dimensi: (1) komitmen afektif, yaitu keterikatan emosional terhadap institusi; (2) komitmen berkelanjutan, yaitu pertimbangan untung-rugi dalam melanjutkan studi; dan (3) komitmen normatif, yaitu kewajiban moral untuk menyelesaikan studi.

Cyberloafing adalah perilaku penggunaan internet untuk kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan aktivitas akademik selama proses perkuliahan berlangsung. Samsudin et al. (2025) menjelaskan bahwa *cyberloafing* terjadi ketika individu menggunakan perangkat digital secara aktif untuk tujuan non-akademik pada saat seharusnya melaksanakan tanggung jawab akademik. Dalam penelitian ini, perilaku *Cyberloafing* diukur melalui dua dimensi utama: (1) dimensi individu, yang mencakup kemampuan pengendalian diri terhadap gangguan digital; dan (2) dimensi organisasi, yang mencakup pemahaman dan kepatuhan terhadap aturan penggunaan perangkat digital selama perkuliahan.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian literatur dan kerangka pemikiran yang dibangun, hipotesis penelitian ini adalah: (H1) Stres Akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *Cyberloafing* mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Manajemen Universitas Langlangbuana; (H2) Komitmen Belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *Cyberloafing* mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Manajemen Universitas Langlangbuana; (H3) Stres Akademik dan Komitmen Belajar secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku *Cyberloafing* mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Manajemen Universitas Langlangbuana.

2. Methods

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan verifikatif dengan pendekatan kuantitatif. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi variabel penelitian, sedangkan metode verifikatif digunakan untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh antar variabel. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Langlangbuana yang terdiri dari beberapa kelas. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional random sampling dengan total 104 responden.

Data primer dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala Likert 5 poin yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas menggunakan korelasi Pearson dengan kriteria $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,361), sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai minimal 0,70. Transformasi data ordinal ke interval dilakukan menggunakan Method Successive Interval (MSI). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis jalur (path analysis) dengan bantuan software SPSS versi 27 untuk menguji pengaruh langsung, tidak langsung, dan total dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, baik secara parsial (uji t) maupun simultan (uji F).

Tabel 1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item Valid	Cronbach's Alpha	Keterangan
Stres Akademik (X1)	10 item	0,726	Reliabel
Komitmen Belajar (X2)	10 item	0,896	Reliabel
<i>Cyberloafing</i> (Y)	10 item	0,726	Reliabel

Sumber: Hasil olah data peneliti menggunakan SPSS 27

3. Hasil Hasil penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil penelitian

3.1.1 Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, ketiga variabel penelitian berada pada kategori Cukup Berpotensi. Stres Akademik memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 3,29 yang berada pada rentang 2,61 – 3,40 (kategori Cukup Berpotensi). Indikator tertinggi adalah pernyataan P1 dan P3 dengan mean 3,30, sedangkan indikator terendah adalah pernyataan P8 dengan mean 3,26. Komitmen Belajar memiliki nilai rata-rata sebesar 3,24 (kategori Cukup Berkomitmen), dengan indikator tertinggi adalah pernyataan P13 (mean = 3,46, kategori Berkomitmen) dan terendah adalah pernyataan P11, P12, P16, P17, P18, P19, dan P20 dengan mean 3,15. Perilaku *Cyberloafing* memiliki nilai rata-rata sebesar 3,28 (kategori Cukup Berpotensi), dengan indikator tertinggi berupa pernyataan P23 dan P30 dengan mean 3,30 dan terendah adalah pernyataan P29 dengan mean 3,26.

3.2 Analisis Verifikatif

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara Stres Akademik (X1) dengan *Cyberloafing* (Y) adalah sebesar 0,756 (kategori kuat), hubungan antara Komitmen Belajar (X2) dengan *Cyberloafing* (Y) adalah sebesar 0,672 (kategori kuat), dan korelasi antara Stres Akademik dan Komitmen Belajar sebesar 0,797. Selanjutnya, hasil analisis jalur menunjukkan koefisien jalur Stres Akademik (β_{yx1}) sebesar 0,567 dan koefisien jalur Komitmen Belajar (β_{yx2}) sebesar 0,231, dengan nilai epsilon sebesar 0,415.

Tabel 2 Koefisien Jalur X1 dan X2 terhadap Y

Variabel	Standardized Beta	t hitung	t tabel	Sig.	Keputusan
Stres Akademik (X1)	0,567	5,224	1,984	< 0,001	H0 Ditolak, Ha Diterima
Komitmen Belajar (X2)	0,231	2,127	1,984	0,036	H0 Ditolak, Ha Diterima

Sumber: Hasil olah data peneliti menggunakan SPSS 27

Tabel 3 Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	0,765	0,585	0,577	0,11105

Sumber: Hasil olah data peneliti menggunakan SPSS 27

Tabel 4 Besar Pengaruh Variabel X1 dan X2 terhadap Y

Variabel	Pengaruh Langsung	Pengaruh Tidak Langsung	Total Pengaruh
Stres Akademik (X1) → Y	32,1%	10,4%	42,5%
Komitmen Belajar (X2) → Y	5,3%	10,4%	15,7%
Total			58,5%

Sumber: Hasil olah data peneliti

Tabel 5 Uji F Simultan X1 dan X2 terhadap Y

R Square	F hitung	F tabel	Sig.	Keputusan
0,585	71,206	3,085	< 0,001	H0 Ditolak, Ha Diterima

Sumber: Hasil olah data peneliti menggunakan SPSS 27

3.2 Pembahasan

Pengaruh Stres Akademik terhadap Perilaku *Cyberloafing*

Hasil penelitian membuktikan bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Langlangbuana, dengan koefisien jalur sebesar 0,567, nilai t hitung 5,224 > t tabel 1,984, signifikansi < 0,001 < 0,05, dan total pengaruh sebesar 42,5%. Besarnya kontribusi ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan prediktor dominan yang paling menentukan intensitas perilaku *cyberloafing* pada populasi yang diteliti. Secara teoritis, temuan ini berakar pada perspektif applied theory yang melandasi penelitian ini, di mana stres akademik dipahami sebagai kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika mahasiswa mempersepsikan tuntutan akademik melebihi kapasitas sumber daya yang mereka miliki, sebagaimana dirumuskan oleh Barseli, Ifdil, dan Fitria (2020 dalam Hayati et al., 2023). Dalam kondisi demikian, mahasiswa cenderung mengembangkan mekanisme pelarian (escapism) dari tekanan tersebut, salah satunya melalui aktivitas *cyberloafing* berupa akses media sosial, konten hiburan daring, atau browsing non-akademik yang memberikan distraksi jangka pendek dari kejenuhan dan ketegangan yang dirasakan. Perilaku ini sejalan dengan konsep coping behavior dalam psikologi, di mana individu yang mengalami tekanan berlebih akan mencari outlet pelepasan emosi yang paling mudah diakses, dan di era digital saat ini, perangkat smartphone beserta konten internet menjadi pilihan yang paling tersedia selama proses perkuliahan berlangsung.

Temuan ini secara konsisten memperkuat hasil penelitian Dinarti dan Satwika (2022) yang menemukan hubungan positif antara stres akademik dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, di mana tekanan akademik yang melampaui ambang batas toleransi individu berkaitan erat dengan munculnya perilaku maladaptif sebagai mekanisme penghindaran tanggung jawab akademik. Senada dengan itu, Ningtias dan Magistarina (2023) mengonfirmasi hubungan positif serupa dengan nilai korelasi $r = 0,606$, yang menunjukkan bahwa kecenderungan *cyberloafing* berbanding lurus dengan intensitas tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa. Lebih jauh, penelitian Kusuma dan Putra (2022) menegaskan bahwa stres akademik secara signifikan memengaruhi perilaku *cyberloafing* mahasiswa, suatu temuan yang relevan pula dalam konteks penelitian ini. Dari perspektif manajemen sumber daya manusia yang digunakan sebagai middle range theory dalam penelitian ini, kondisi stres akademik pada mahasiswa mencerminkan kegagalan dalam pengelolaan aspek psikologis individu, yaitu ketidakmampuan merencanakan, mengarahkan, dan mengendalikan respons terhadap tekanan akademik sebagaimana prinsip POAC yang dikemukakan George R. Terry. Ketika fungsi pengendalian diri (controlling) melemah akibat akumulasi tekanan, mahasiswa kehilangan kendali atas perilaku penggunaan teknologi digitalnya selama proses pembelajaran, sehingga *cyberloafing* menjadi respons yang tidak terhindarkan. Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berada pada kategori Cukup Berpotensi dengan mean 3,29, di mana indikator kemampuan memusatkan perhatian selama perkuliahan dan kemampuan menjalin kerja sama dalam menyelesaikan tugas akademik memiliki nilai tertinggi (mean = 3,30), sementara kemampuan mengelola tekanan akademik secara efektif menjadi yang terendah (mean = 3,26), mengindikasikan bahwa aspek perilaku adaptif mahasiswa dalam menghadapi tekanan masih perlu ditingkatkan.

Pengaruh Komitmen Belajar terhadap Perilaku *Cyberloafing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komitmen belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, dengan koefisien jalur sebesar 0,231, nilai t hitung 2,127 > t tabel 1,984, signifikansi $0,036 < 0,05$, dan total pengaruh sebesar 15,7%. Arah pengaruh yang bersifat positif ini merupakan temuan yang menarik sekaligus menantang asumsi konvensional, karena secara umum komitmen belajar yang tinggi diasumsikan akan menekan kecenderungan perilaku yang menyimpang dari tujuan akademik. Namun demikian, temuan ini dapat diinterpretasikan melalui sebuah argumen yang logis: mahasiswa yang memiliki komitmen belajar tinggi justru cenderung lebih intens berinteraksi dengan lingkungan digital dalam rangka memenuhi tanggung jawab akademiknya, sehingga paparan terhadap stimulus non-akademik yang tersedia di perangkat digital pun meningkat. Dalam kondisi ini, batas antara penggunaan internet untuk keperluan akademik dan non-akademik menjadi semakin kabur, terutama ketika mahasiswa mengalami kelelahan atau kejenuhan di sela-sela aktivitas belajar yang padat. Fenomena ini relevan dengan konsep komitmen belajar yang dikemukakan oleh Tlonaen et al. (2024), bahwa komitmen belajar merupakan variabel sikap yang memengaruhi perilaku mahasiswa selama proses pembelajaran, namun keterikatan yang tinggi terhadap peran akademik di tengah intensitas penggunaan teknologi digital juga membuka peluang bagi perilaku relaksasi digital yang sesungguhnya merupakan bentuk sederhana dari *cyberloafing*.

Temuan arah pengaruh positif ini memang tidak selaras dengan hasil penelitian Kania Putri Ramadhani dan Dwi Sari (2024) yang menemukan pengaruh negatif komitmen belajar terhadap *cyberloafing*, maupun dengan penelitian Wibowo dan Sari (2020) yang menyatakan bahwa semakin tinggi komitmen belajar maka semakin rendah

kecenderungan *cyberloafing*. Perbedaan arah temuan ini dapat dipahami melalui beberapa pertimbangan kontekstual. Pertama, karakteristik responden yang merupakan mahasiswa Angkatan 2022 di era pascapandemi memiliki kebiasaan screen time yang sangat tinggi, di mana penggunaan perangkat digital telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari seluruh aktivitas, baik akademik maupun non-akademik. Kedua, lingkungan pembelajaran di Universitas Langlangbuana dengan infrastruktur digital yang terus berkembang memberikan aksesibilitas yang tinggi terhadap internet, sehingga bahkan mahasiswa yang berkomitmen tinggi pun berisiko terpapar konten non-akademik secara tidak disengaja. Ketiga, dari perspektif teori manajemen Terry, komitmen belajar yang tinggi tanpa diimbangi oleh fungsi pengendalian (controlling) yang kuat terhadap penggunaan teknologi digital justru dapat berujung pada perilaku *cyberloafing* yang bersifat habitual dan tidak disadari. Secara deskriptif, komitmen belajar berada pada kategori Cukup Berkomitmen dengan mean 3,24, di mana kesadaran terhadap konsekuensi jika menghentikan studi memiliki nilai tertinggi (mean = 3,46), sementara keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik dan kepatuhan terhadap peraturan akademik menempati nilai terendah (mean = 3,15), menunjukkan bahwa ikatan kognitif mahasiswa terhadap institusi masih lebih kuat dibandingkan keterlibatan aktif dalam aktivitas pembelajarannya.

Pengaruh Simultan Stres Akademik dan Komitmen Belajar terhadap Perilaku *Cyberloafing*

Secara simultan, stres akademik dan komitmen belajar memberikan kontribusi sebesar 58,5% terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa, dengan nilai F hitung 71,206 jauh melampaui F tabel 3,085 dan signifikansi $< 0,001 < 0,05$. Besarnya koefisien determinasi ini mengindikasikan bahwa kedua variabel bebas yang diteliti mampu menjelaskan lebih dari separuh varians perilaku *cyberloafing*, menjadikan model penelitian ini cukup kuat secara statistik dalam menggambarkan fenomena *cyberloafing* di lingkungan akademik. Dalam model pengaruh simultan ini, stres akademik tetap menjadi variabel dominan dengan total kontribusi 42,5%, sementara komitmen belajar berkontribusi sebesar 15,7%, dengan korelasi antara keduanya sebesar 0,797 yang termasuk kategori kuat. Hubungan korelasional yang kuat antara stres akademik dan komitmen belajar ini mengisyaratkan bahwa kedua variabel tidak berdiri sendiri dalam memengaruhi *cyberloafing*, melainkan berinteraksi secara dinamis; mahasiswa yang menghadapi beban akademik tinggi sekaligus memiliki komitmen belajar yang intens justru berada pada posisi yang paling rentan, karena tekanan dari kedua sisi tersebut secara bersamaan meningkatkan probabilitas munculnya perilaku *cyberloafing* sebagai mekanisme regulasi emosi sementara.

Temuan ini sejalan dengan Kusuma dan Putra (2022) yang menyatakan bahwa secara simultan stres akademik dan komitmen belajar berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Dari perspektif manajemen sumber daya manusia sebagai kerangka teoritis penelitian, mahasiswa sebagai sumber daya manusia dalam institusi pendidikan perlu dikelola secara holistik, tidak hanya dari aspek kemampuan akademik tetapi juga kondisi psikologis dan sikap belajar mereka. Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dan komitmen belajar yang tidak diiringi oleh literasi digital yang memadai sama-sama berpotensi menciptakan kondisi yang kondusif bagi munculnya *cyberloafing*. Adapun sisa varians sebesar 41,5% yang tidak dijelaskan oleh model ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pola pengawasan dosen selama perkuliahan, ketersediaan dan kecepatan jaringan internet kampus, karakteristik kepribadian mahasiswa, motivasi intrinsik belajar, serta variabel situasional lainnya yang tidak masuk dalam cakupan penelitian ini. Hal ini membuka peluang yang signifikan bagi

penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi variabel-variabel tersebut guna membangun pemahaman yang lebih komprehensif tentang determinan *cyberloafing* di lingkungan perguruan tinggi Indonesia, khususnya dengan mempertimbangkan kondisi ekosistem digital yang terus berkembang pesat sebagaimana ditunjukkan oleh data BPS yang mencatat peningkatan pengguna internet Kota Bandung dari 78,46% pada tahun 2021 menjadi 87,10% pada tahun 2025.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan verifikatif yang telah dilakukan menggunakan metode analisis jalur (path analysis), penelitian ini menghasilkan tiga simpulan utama. Pertama, stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menggunakan internet secara non-akademik selama perkuliahan berlangsung. Stres akademik mendorong mahasiswa mencari pelarian (escapism) dari kejenuhan dan beban psikologis yang dihadapi melalui aktivitas digital non-akademik, dan terbukti menjadi faktor dominan yang paling besar pengaruhnya terhadap perilaku *cyberloafing* dibandingkan variabel lainnya dalam penelitian ini.

Kedua, komitmen belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Arah pengaruh yang positif ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan komitmen belajar tinggi, yang secara intensif berinteraksi dengan lingkungan digital dalam kegiatan akademiknya, justru lebih terpapar pada stimulus non-akademik. Kondisi ini menyebabkan batas antara penggunaan internet untuk keperluan akademik dan non-akademik menjadi semakin kabur, sehingga berpotensi memicu perilaku *cyberloafing* secara tidak disadari di sela-sela aktivitas belajar.

Ketiga, stres akademik dan komitmen belajar secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa, dengan stres akademik sebagai faktor yang memberikan kontribusi lebih besar. Sebagian perilaku *cyberloafing* yang tersisa dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini, seperti intensitas pengawasan dosen, ketersediaan akses internet kampus, karakteristik kepribadian, dan motivasi intrinsik mahasiswa.

Implikasi manajerial dari penelitian ini adalah perlunya institusi perguruan tinggi menyediakan program konseling dan pelatihan manajemen stres yang terstruktur, menciptakan lingkungan akademik yang lebih menarik dan kondusif, serta memperketat kebijakan penggunaan perangkat digital selama perkuliahan berlangsung. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang turut berkontribusi terhadap perilaku *cyberloafing*, seperti self-control, efektivitas pengawasan dosen, dan karakteristik kepribadian mahasiswa, guna membangun pemahaman yang lebih komprehensif tentang determinan perilaku ini di lingkungan perguruan tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Manajemen Universitas Langlangbuana yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini dan juga pihak civitas akademika Universitas Langlangbuana yang telah membantu kelancaran proses penelitian ini.

References

Agustin, N. (2021). Profil Stress Akademik Mahasiswa Internasional Di Kabupaten Jember.

- Aris Dwi Kurniawani. (2024). Pengaruh Workload Dan Social Support Terhadap Burnout Dengan Employee Motivation Sebagai Variabel Moderasi Pada Tallyman PT. Tanjung Emas Daya Sejahtera Divisi Operasional Unit Penempatan Terminal BJTI Surabaya. Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Dan Manajemen Kepelabuhan Barunawati (STIAMAK), 36–49. <https://share.google/5tgyeckh7so0x8wiq>
- Asrizal, A., Nasrul, H. W., & Oktavianti. (2026). Understanding Human Resource Management (HRM): Definition And Function. 32(3), 167–186. <https://e-journal.uac.ac.id/index.php/ijse/article/download/8991/3659/>
- Azzara, S. H. (2025). Factors Influencing The Institutional Commitment Of Argentine Students In The First Year Of Military Training.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (N.D.). Retrieved January 13, 2026, From <https://www.bps.go.id/id>
- Banurea. (2023). Prinsip-Prinsip Utama Manajemen George R. Terry. 1(3). <https://ejurnal.stietrianandra.ac.id/index.php/makreju/article/download/1615/1323>
- Barseli, M., Irdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021a). Definisi *Cyberloafing*, Faktor Yang Mempengaruhi *Cyberloafing*. 167–186.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021b). Pengertian Komitmen, Dimensi Komitmen. 167–186.
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Hubungan Stres Akademik Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Liya Kusumawardani Dinarti Yohana Wuri Satwika. Jurnal Penelitian Psikologi, 9(7), 89–95. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47977>
- Dini, A. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Emotional Eating Mahasiswa Akhir S1 Ilmu Keperawatan FIKES Universitas Muhammadiyah Malang. 7–25.
- Godson, F., & Ngussa, B. M. (2020). Effect Of School Environment On Students ' Commitment Toward Learning Among Secondary Schools In Monduli District , Tanzania. 1(3), 60–67.
- Hayati, R., Agama, I., Negeri, I., & Utara, M. (2023). Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling. 9(01), 13–22.
- Hinduja, P., Mohammad, R. F., & Siddiqui, S. (2024). Factors Influencing Students ' Academic Self-Efficacy In Related Domains. December, 1–24. <https://doi.org/10.1177/21582440241289738>
- Husaini, R. N., & Surakarta, U. M. (2021). MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA. 21(1), 60–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/didaktis.v21i1.6649>
- Irawan. (2023). Teori Manajemen. 7–15. <http://eprints.pknstan.ac.id/758/5/06>. Bab II_Tyara Putri Irawan_2302190439.Pdf
- Laksono, H. W. (2025). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Dengan *Cyberloafing* Sebagai Variabel Intervening (Studi Kasus Pada Pegawai Sekretariat Jenderal Kementerian Agama RI). <https://share.google/1gtwcuvaa2cblnhxs>
- Lian, B. (2021). Manajemen Pembelajaran Inovatif Di Era Disruptif. 1–6.
- Manafe Henny A, & Kristriaji Eron. (20252). Pengaruh Perencanaan SDM, Penempatan, Dan Analisis Pekerjaan Terhadap Kinerja Pegawai Dengan Mediasi Kepuasan Kerja (Studi Literatur). Kajian Ilmiah, 20(2), 215–226. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/jki/article/view/3824>
- Maulina, A. (2022). Pengaruh Mandala Pattern Coloring Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. 13–28.
- Mumtazah, N. H. (2025). The Role Of Job Analysis In Improving Human Resource Management And Organizational Performance. 3(1), 295–304. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/pars/article/view/4795>
- Ningtias, Y. C. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. 3(2022), 10054–10062. <https://jinnovative.org/index.php/innovative/article/view/5761>
- Pahira, & Rinaldy, &. (2023). Meningkatkan Kinerja Organisasi The Importance Of Human Resource Management (HRM) In Improving Organizational Performance Pentingnya Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) Dalam Meningkatkan Kinerja Organisasi. 03(03), 810–817. <https://doi.org/10.59141/comserva.v3i03.882>

- Putra, P. D., Agusti, I. S., & Hastuti, P. (2022). Commitment , Motivation , And Involvement Of Students In Improving Academic Performance. 204 (Icosiebe 2021), 193–200. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icosiebe-21/125968818>
- Putri, V. A. S. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri X Kabupaten Madiun. 12–40.
- Rosita, S., & Tialonawarmi, F. (2025). Strategi Perencanaan Karir Untuk Meningkatkan Manajemen Sumber Daya Manusia Berkinerja Tinggi Melalui Manajemen Talenta Sebagai Variabel Mediator. *Jurnal Manajemen Terapan Dan Keuangan*, 14(2), 755–767. <https://doi.org/10.22437/jmk.v14i2.40923>
- Salsabiilaa, 'Aina. (2024). “Pengaruh Stres Kerja Terhadap *Cyberloafing* Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderasi Pada Pegawai Staf Pemberdayaan Bantuan Sosial Dinas Sosial Kota Batu.” 2020, 8–34.
- Samsudin, S. N., Nasir, N. S. M., & Hassan, M. S. (2025). Understanding *Cyberloafing*: A Systematic Literature Review Of Workplace Antecedents And Behavioural Theories. *International Journal Of Social Science And Human Research*, 08(05), 3173–3181. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v8-i5-62>
- Septiani, F. &. (2021). *Cyberloafing* Behavior Restriction Strategies. 1424–1435.
- Sofya Pratiwi. (2021). “Hubungan Lingkungan Kerja Dengan Kinerja Karyawan BPJS Ketenagakerjaan Bogor Kota.” *Convention Center Di Kota Tegal*, 1(938), 6–37. [https://eprints.unpak.ac.id/9979/4/2025 sofya pratiwi 021121294 lengkap BAB %282%29.Pdf](https://eprints.unpak.ac.id/9979/4/2025%20sofya%20pratiwi%20021121294%20lengkap%20BAB%20%282%29.Pdf)
- Statistik, B. P. (2025). Proporsi Individu Yang Menggunakan Internet Menurut Provinsi. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/mtiynsmy/persentase-penduduk-yang-menggunakan-internet.html>
- Statistik, B. P., & Bandung, K. (2025). Data Pengguna Internet Kota Bandung (BPS). <https://bandungkota.bps.go.id/indicator/27/413/1/persentase-penduduk-yang-menggunakan-internet.html>
- Sugiyono. (2021). “Pengaruh Green Banking Disclosure Terhadap Profitabilitas.” 32(3), 167–186. <https://share.google/f947dgkzrub7uv3wd>
- Tlonaen, Z. A., Hoinbala, F. R., Ena, Z., & Dewi, R. F. (2024). Exploring Students ' Learning Commitment Strata And Their Impact On Learning Outcomes. 179–201. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/pmc8585850/>
- Walfitri, S. N., Yusri, N. A., & Ardias, W. S. (2023). Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir (The Effect Of Adversity Quotient On Final Student ' S Academic Stress). 1.

*Corresponding author's email: harimuhammadbagja@gmail.com; Tel:+62 821-2453-3245