



HUBUNGAN TECHNOSTRESS DAN CYBERSLACKING PADA MAHASISWA DI SUMATERA BARAT

Resti Juliana Putri, Maya Yasmin

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Abstrak

Penggunaan teknologi yang semakin meluas di kalangan mahasiswa membawa banyak manfaat, namun juga berpotensi menimbulkan masalah. Cyberslacking merupakan perilaku menyimpang yang dilakukan mahasiswa ketika mengoperasikan internet tanpa berkaitan dengan pembelajaran pada saat terlaksananya perkuliahan. Technostress merupakan stress yang diakibatkan oleh ketidakmampuan dalam menghadapi perkembangan teknologi. Hal ini merupakan dua fenomena yang perlu dikaji dikalangan mahasiswa. Riset ini bertujuan meneliti hubungan technostress dan cyberslacking pada 386 mahasiswa di Sumatera Barat. Studi ini adalah riset kuantitatif-korelasional dengan penarikan sampel menggunakan teknik cluster sampling. Skala cyberslacking versi Indonesia dikembangkan oleh Simanjuntak dkk (2019) yang merujuk pada teori Akbulut dkk (2016) dengan nilai validitas CFA 0,50 – 0,91. Skala technostress disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek technostress dari Upadhyaya & Vrinda (2021) dengan nilai 0,252-0,621 dan nilai reliabilitas 0,704. Berdasarkan analisis korelasi diperoleh nilai $r = 0,344$ dan $p = 0,00$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan bahwa adanya hubungan positif technostress dan cyberslacking pada mahasiswa di Sumatera Barat, dengan gambaran tingkat cyberslacking rendah dan technostress yang sedang.

Kata Kunci: Cyberslacking, Technostress, Mahasiswa, Sumatera Barat.

PENDAHULUAN

Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) sudah dikenal sejak beratus abad yang lalu. TIK berkembang dengan sangat pesat, sehingga jarak dan waktu bukanlah halangan pada saat ini.

Databoks menyatakan bahwa pengaplikasian internet terus meningkat pada aktivitas akademik, dimana peningkatan ini paling tinggi terjadi pada tingkat perguruan tinggi yaitu sebesar 95,3% (Jayani, 2021).

Internet dalam bidang pendidikan berguna untuk mendapatkan informasi akademik, instrumen administrasi, prasarana perkuliahan dan layanan akademik lainnya (Anam & Pratomo, 2019). Weaver & Nilson (dalam Simanjuntak, Nawangsari & Ardi, 2022) menyatakan dengan adanya internet akan memudahkan dalam mengakses materi pembelajaran seperti seperti publikasi ilmiah, buku referensi, dan sumber belajar lainnya untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa. Selain manfaatnya, penggunaan internet di kampus juga menghadirkan tantangan baru dalam proses pembelajaran (Yilmaz dkk, 2015).

Tantangan yang muncul adalah ketika mahasiswa menggunakan internet di kelas sebagai sarana non-akademik seperti mengakses sosial media, *chatting*, dan *email* (Hafizah & Ra'iyati, 2023). Perilaku ini disebut sebagai *cyberslacking*. *Cyberslacking* merupakan bentuk perilaku mengakses internet yang tidak berpaut dalam konteks pembelajaran pada saat aktivitas belajar berlangsung seperti *chatting*, *texting*, *shopping*, bermain game serta mengakses sosial media (*instagram*, *tiktok*, *twitter*, dll) (Akbulut, Durzun & Donmez, 2016).

Berdasarkan data lapangan dengan menyebarkan kuesioner *google form* kepada mahasiswa yang ada di Sumatera Barat, terkumpul 146 responden. Hasil menunjukkan 95,9% responden pernah bermain handphone saat perkuliahan berlangsung dan 42,9% responden mengaku terlambat dalam menyelesaikan tugas. Dampak dari perilaku ini membuat responden menjadi sulit fokus, catatan tidak lengkap, tidak paham materi, terlambat dalam menyelesaikan tugas, dan menurunnya nilai akademik.

Sejalan dengan penelitian Simanjuntak, Nawangsari, & Ardi (2018), 89,3% mahasiswa mengakses internet yang bersifat non akademik. Penelitian

yang dilakukan oleh Rinaldi (2021) menemukan perilaku mengakses internet pada mahasiswa untuk hal yang sifatnya non-akademik terdapat 85%. Perilaku ini dapat memberi dampak negatif pada performa mahasiswa, seperti menurunkan hasil ujian karna mengalihkan perhatian dari kegiatan akademis ke kegiatan non- akademis di dalam kelas (Gerow, Galluch, & Thatcher, 2010.; Ravizza, Hambrick & Fenn, 2014) dan terganggunya konsentrasi untuk fokus pada materi perkuliahan (Dindar & Akbulut, 2016).

Selain berdampak pada performa mahasiswa, *cyberslacking* yang dilakukan di kelas juga merupakan pelanggaran norma sosial karena adanya pengalihan perhatian dari dosen yang mengajar dikelas, dan terkesan tidak menghargai kehadiran dosen dikelas. Tingginya prevalence *cyberslacking* dan mengingat dampak negatif dari *cyberslacking*, maka perlu mengetahui faktor-faktor yang menimbulkan terjadinya *cyberslacking*.

Gerow dkk (2010) mengungkapkan bahwa salah satu faktor internal individu melakukan *cyberslacking* adalah *cognitive absorption with internet technologies*. *Cognitive absorption with internet technologies* merupakan penyerapan kognitif individu berasal dari pengalaman masa lalu mereka dalam menggunakan teknologi internet, yang mana keinginan untuk melakukan *cyberslacking* berasal dari penyerapan kognitif dalam pengalaman menggunakan teknologi.

Saat ini mahasiswa sangat terpapar oleh penggunaan teknologi yang begitu pesat berkembang. Perkembangan teknologi ini menghasilkan konektivitas yang hampir selalu ada melalui email, internet dan telepon. Individu merasa bahwa mereka selalu terhubung dan selalu siap sedia, sehingga mereka merasa telah kehilangan kendali atau ruang dan waktu

mereka yang menciptakan perasaan stress.

Pada data lapangan, terdapat 60% respon menjawab perkembangan teknologi membuat mereka mudah marah, frustrasi atau cemas, dan membuat mereka kewalahan dalam mengikuti arus perkembangan teknologi. 66,7% responden mengalami susah tidur/insomnia karna memikirkan hal yang berkaitan dengan teknologi dan perkembangan teknologi menyebabkan terganggunya waktu belajar dan waktu luang mereka. 100% respon merasakan stress saat tidak dapat melaksanakan aktivitas perkuliahan karena kendala sistem dari teknologi yang digunakan. Adapun gejala yang disebutkan merupakan gejala *technostress* yang dikemukakan oleh Brod (1984).

Brod (1984) mendefinisikan *technostress* sebagai penyakit adaptasi modern yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk beradaptasi secara sehat dengan kemajuan teknologi komputer. Perkembangan masif dari berbagai teknologi yang digunakan dikelas dapat menyebabkan mahasiswa mengalami situasi kewalahan yang menyebabkan *technostress* dan kemudian terlibat dalam perilaku *cyberslacking* (Ardelia, 2023).

Individu dengan kemampuan yang buruk dalam beradaptasi menggunakan teknologi informasi komputer akan cenderung memiliki tingkat perhatian yang lebih rendah pada proses pembelajaran sehingga menyebabkan kurangnya terlibat dalam aplikasi pembelajaran dan menggunakan internet untuk sosialisasi atau hiburan yang mengarah pada perilaku *cyberslacking* (Li & Liu, 2022). Pernyataan ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Tarafdar, Laumer & Weitzel (2020) individu yang stress akibat teknologi akan tetap

menggunakan teknologi namun dalam melakukan hal yang berbeda terkait teknologi.

Pada saat stress individu akan melakukan pengalihan perhatian. Teknologi sendiri menyediakan begitu banyak pilihan yang dapat digunakan sebagai pengalihan, maka dari itu individu masih dapat menggunakannya namun dengan cara yang berbeda (Tarafdar dkk, 2020). Penelitian yang dilakukan Li & Liu (2022), mengkonfirmasi bahwa *technostress* mahasiswa secara signifikan dan positif mempengaruhi *cyberslacking*. Studi ini mengungkapkan, mahasiswa yang memiliki tingkat *technostress* yang lebih tinggi lebih mungkin terlibat dalam *cyberslacking*.

Berdasarkan pemaparan dari fenomena dan didukung dengan riset diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan *technostress* dan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa yang ada di Sumatera Barat.

METODE PENELITIAN

Desain yang diterapkan pada riset ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik survei. Adapun populasi pada riset ini yaitu mahasiswa yang ada di Sumatera Barat dengan total 232.632 mahasiswa. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling*. Jumlah sampel menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael*, didapati jumlah sampel yaitu 386 mahasiswa/i.

Adapun variabel yang diteliti pada penelitian ini yaitu *technostress* dan *cyberslacking*. Alat ukur *cyberslacking* diadaptasi di Indonesia oleh Simanjuntak dkk (2019) di modifikasi oleh peneliti pada bagian skala pilihan jawaban dengan nilai validitas CFA 0,50 – 0,91 yang dimodifikasi di bagian pilihan oleh peneliti dengan nilai reliabilitas 0,929. Alat ukur *technostress* dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan aspek

technostress dari Upadhyaya & Vrinda (2021) dengan nilai 0,252 – 0,621 dan nilai reliabilitas 0,704. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *google form*. Berikutnya diolah dengan menggunakan korelasi *product moment Karl Person*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis
Technostress dan Cyberslacking

Koefisien Correlation		P
Variabel		
<i>Cyberslacking*</i>	.344	.000
<i>Technostress</i>		

Riset ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *technostress* dan *cyberslacking* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diartikan adanya hubungan yang signifikan *technostress* dan *cyberslacking* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Pada hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif. Artinya, apabila *technostress* pada mahasiswa tinggi maka cenderung untuk melakukan *cyberslacking* tinggi dan sebaliknya apabila *technostress* rendah maka kecenderungan untuk melakukan *cyberslacking* juga rendah. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Li & Liu (2022) yang menemukan bahwa *technostress* dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa di Cina untuk melakukan *cyberslacking*.

Cyberslacking merupakan suatu bentuk pengalihan yang dilakukan mahasiswa karena merasa bosan dikelas, dan stress yang dialami (Anam & Pratomo, 2020). Adanya penggunaan teknologi sebagai penunjang akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *technostress* (Ardelia, 2023). *Technostress* yang didefinisikan sebagai stress yang ditimbulkan oleh penggunaan teknologi, dapat menyebabkan individu merasa terbebani

dan mencari cara untuk mengalihkan perhatian mereka. Teknologi menyediakan begitu banyak pilihan yang dapat digunakan sebagai pengalihan (Tarafdar dkk, 2020). Adapun pendekatan untuk mengalihkan perhatian yang dimaksud adalah melalui aktivitas yang tidak berhubungan dengan tugas utama seperti *cyberslacking*.

Akan tetapi, terdapat temuan yang berbeda pada penelitian yang dilakukan oleh Ardedia (2023) dengan populasi mahasiswa di Indonesia, yang mana hasil temuannya menunjukkan arah negatif. Artinya, semakin tinggi *technostress* maka semakin rendah *cyberslacking*. Ardedia (2023) menyatakan perbedaan arah ini terjadi karena adanya perbedaan budaya barat dan timur, yang mana mahasiswa negara barat bercirikan individualisme sedangkan mahasiswa dari negara timur yang diwakili oleh kolektivisme (Ardedia, 2023).

Budaya dengan ingkat individualisme yang tinggi cenderung bereaksi lebih mandiri daripada saling bergantung dan cenderung lebih mengutamakan kebebasan pribadi, sedangkan budaya kolektivisme cenderung memodifikasi diri sendiri sehingga menerapkan penghindaran kognitif dan koping yang berfokus pada emosi (Chun, Moss & Cronkite, 2006). Individu dengan budaya individualisme akan cenderung tetap menggunakan teknologi di saat mereka merasa *technostress* (Tarafdar dkk, 2020), sedangkan kelompok dengan budaya kolektivisme akan cenderung menghindari penyebab *technostress* dan mencari dukungan dengan berkomunikasi dengan orang lain secara langsung (Shekriladze, Javakhishvili & Chkhaidze, 2021).

Meskipun subjek pada penelitian ini sama-sama berasal dari budaya timur yaitu kolektivisme temuan pada penelitian ini tidak searah dengan

temuan Ardedia (2023). Perkembangan zaman seperti kemajuan teknologi sekarang dapat menyebabkan pergeseran budaya (Zakiya, 2022). Zaman dulu, jika ingin berkomunikasi individu harus bertatap muka dengan individu lainnya. Saat ini, ada teknologi yang memungkinkan orang untuk berkomunikasi dari jarak jauh (Zakiya, 2022).

Tabel 2. Kategorisasi Cyberslacking (N=386)

Skor	Kategori	F	%
$88 \leq X$	Tinggi	5	1,3
$56 \leq X < 88$	Sedang	132	34,2
$X < 56$	Rendah	249	64,5
Jumlah		386	100

Berdasarkan kategorisasi variabel *cyberslacking*, diperoleh gambaran bahwa mayoritas mahasiswa di Sumatera Barat berada pada kategori rendah. Hasil serupa juga terdapat pada penelitian Putri & Sokang (2017); Paramita & Primanita (2023) yang mengindikasikan bahwa *cyberslacking* tergolong pada tingkat rendah. Berdasarkan hasil sebaran data alat ukur *cyberslacking*, subjek pada penelitian ini lebih dominan menggunakan internet dikelas pada aktivitas *sharing* dan *accessing online content*. Aktivitas spesifik yang mendominasi mahasiswa di Sumatera Barat menggunakan internet dikelas yaitu *chatting*, menyukai postingan yang menarik, menonton video yang dibagikan di media sosial, mengecek postingan teman dan menonton video online.

Perilaku ini merupakan *cyberslacking* ringan karena mahasiswa tidak menghabiskan banyak waktu dan tidak banyak menghabiskan energi mental siswa atau memerlukan fokus

yang berlebihan (Koay & Poan 2022). Berbeda dengan aktivitas *real-time updating*, *gaming/gamling* dan *shopping* yang merupakan *cyberslacking* berat karena mengharuskan mahasiswa untuk mencurahkan sumber daya mental yang intens untuk terlibat dalam perilaku tersebut (Koay & Poan, 2022).

Pernyataan subjek dilapangan juga menyatakan aktivitas *chating* sering dilakukan untuk membalas pesan yang penting selain itu *chating* lebih mudah untuk dilakukan sehingga tidak diketahui oleh dosen. Pada beberapa kesempatan pun mereka lebih sering melakukan *scrolling instagram*, *tiktok* dan *twitter*. Jika melakukan kegiatan berbelanja atau bermain game mereka memerlukan fokus yang lebih, seperti jika ingin berbelanja baju *online* harus melihat ukuran, review dan membandingkan harga dari aplikasi *shopping* dengan aplikasi *shopping* lainnya. Bermain game tidak sering dilakukan karena beberapa responden memang tidak memiliki aplikasi game di *smartphone* mereka (Wawancara, 19 Juli 2024).

Tabel 3. Kategorisasi Technostress (N=386)

Skor	Kategori	F	%
$62,33 \leq X$	Tinggi	16	19,2
$39,67 \leq X < 62,33$	Sedang	296	76,7
$X < 39,67$	Rendah	74	4,1
Jumlah		386	100

Mengalami *technostress* karena adanya ketidakpastian teknologi seperti kehilangan jaringan, pembaruan atau perubahan aplikasi dan kehilangan data. Hal ini sejalan dengan temuan Fitriani, Asmita, Hardi, Silvianetri & David (2022) jaringan internet yang lemah atau kadang hilang menjadi faktor stress yang

dialami mahasiswa karena akan membuat mahasiswa terlambat dalam mengirim tugas.

Berdasarkan kategorisasi variabel *technostress*, diperoleh gambaran bahwa mayoritas mahasiswa di Sumatera Barat mengalami *technostress* dalam rentang yang sedang. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Upadhyaya & Vrinda (2020) *technostress* yang dialami mahasiswa berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil sebaran data alat ukur *technostress* yang dikemukakan oleh Upadhyaya & Vrinda (2020), sebaran data yang dominan yaitu *techno-uncertainty*, *techno-invasion* dan *techno-overload*, sementara *techno-insecurity* dan *techno-complexity* tidak terlalu mendominasi. Dominanya sebaran data *techno-uncertainty* memberikan gambaran bahwa mahasiswa di Sumatera Barat cenderung

Penelitian ini menambah referensi komparasi bagaimana arah hubungan *technostress* dan *cyberslacking* pada mahasiswa. Meskipun demikian, penelitian ini masih banyak keterbatasan, diperlukan penelitian di masa depan yang melihat hubungan *technostress* dan *cyberslacking* pada mahasiswa dari sudut budaya kolektivisme dan individualisme.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang positif antara *technostress* dan *cyberslacking* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Gambaran *Technostress* pada mahasiswa di Sumatera Barat secara umum tergolong sedang dan umumnya *cyberslacking* mahasiswa di Sumatera Barat tergolong rendah.

DAFTAR PUSTAKA

Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>

Anam, K., Arista Pratomo, G., Psikologi,

S. (2019). *FENOMENA CYBERSLACKING PADA MAHASISWA* Info Artikel Abstrak. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>

Ardelia, V. (2023). *The Influence of Technostress on Cyberslacking Among Emerging Adults University Students: An Indonesian Context*. 4(2), 2723–8199. <https://doi.org/10.21831/ep.v4i2.63668>

Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. (No Title).

Chun, C. A., Moos, R. H., and Cronkite, R. C. (2006). "Culture: a fundamental context for the stress and coping paradigm," in *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, eds P. T. P. Wong and L. C. J. Wong (New York, NY: Springer), 29–53. doi: 10.1007/0-387-26238-5_2

Dindar, M., & Akbulut, Y. (2016). Effects of multitasking on retention and topic interest. *Learning and Instruction*, 41, 94–105. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2015.10.005>

Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E. Silvianetri, & David. (2022). *Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Faktor Yang Mempengaruhinya*. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 147-76

Gerow, J. E., Galluch, P. S., & Thatcher, J. B. (2010). *To Slack or Not to Slack: Internet Usage in the Classroom*.

Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2023). *PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA THE INFLUENCE OF SELF-REGULATION ON CYBERSLACKING BEHAVIOR IN STUDENTS* (Vol. 21).

Jayani, D. H. (2021). *Penggunaan Internet di Kalangan Siswa Sekolah Semakin Meningkat*. Katadata.Co.Id. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/03/tren-siswa-sekolah-menggunakan-internet-semakin-meningkat>

Koay, K. Y., & Poon, W. C. (2023). *Students' cyberslacking behaviour in e-learning environments: the role of*

the Big Five personality traits and situational factors. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 15(2), 521-536.
<https://doi.org/10.1108/JARHE-11-2021-0437>

Koay, K. Y., & Poon, W. C. (2023). Understanding students' cyberslacking behaviour in e- learning environments: Is student engagement the key?. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(13), 2573-2588.

Li, X., & Liu, D. (2022). The Influence of Technostress on Cyberslacking of College Students in Technology-Enhanced Learning: Mediating Effects of Deficient Self-Control and Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18).
<https://doi.org/10.3390/ijerph191811800>

Paramita, D. R., Primanita, R., Psikologi, F., & Kesehatan, D. (n.d.). *Kontribusi Self Awareness terhadap Perilaku Cyberslacking Pada Siswa di Kota Bukittinggi*.

Putri, Y. V. S., & Sokang, Y. A. (2017). Gambaran cyberslacking pada mahasiswa. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2017*, 2(1), 9-17.

Rinaldi, M. R. (2021). Benarkah Selama Pembelajaran Daring Mahasiswa Mengakses Internet Untuk Kepentingan Non Akademik. *Temu Ilmiah Nasional*, 573-583.

Shekrladze, I., Javakhishvili, N., & Chkhaidze, N. (2021). Culture related factors may shape coping during pandemics. *Frontiers in psychology*, 12, 634078.

Simanjuntak, E., Fajrianti, F., & Purwono, U. (2019). Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55.
<https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>

Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2018). CYBERSLACKING : A LITERATURE REVIEW OF NON-ACADEMIC MEDIA MULTITASKING OF UNIVERSITY STUDENTS.

Journal of Educational, Health and Community Psychology, 7(3), 209.
<https://doi.org/10.12928/jehcp.v7i3.10336>

Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2022). Academic Cyberslacking: Why Do Students Engage in Non-Academic Internet

Access During Lectures? *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3257-3273.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S374745>

Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S., & Weitzel, T. (2020). Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Information Systems Journal*, 30(1), 96-124.
<https://doi.org/10.1111/isj.12253>

Tu, Q., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu- Nathan, T. S. (2007). *How end-user characteristics affect technostress: An exploratory investigation*. <https://scholarworks.rit.edu/other>

Upadhyaya, P., & Vrinda. (2021). Impact of technostress on academic productivity of university students. *Education and Information Technologies*, 26(2), 1647-1664.
<https://doi.org/10.1007/s10639-020-10319-9>

Yilmaz, F. G., Yilmaz, R., Öztürk, H. T., Sezer, B., & Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments. *Computers in Human Behavior*, 45, 290-298.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.023>

Zakiya, N., & Hariyadi, S. (2022). Nilai Budaya Kolektivisme dan Perilaku Asertif pada Suku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), 62-71