



MENELUSURI AKAR PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA: KAJIAN LITERATUR

I Gusti Agung Ayu Tribuana Putri

Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Abstrak

Internet telah digunakan pada berbagai bidang kehidupan manusia yang salah satunya adalah pendidikan. Pada bidang pendidikan, penggunaan internet dengan intensitas tinggi dapat menimbulkan penyalahgunaan internet yang disebut cyberloafing. Cyberloafing merupakan perilaku mengakses internet ketika pembelajaran sedang berlangsung sehingga menimbulkan penurunan produktivitas akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada perilaku cyberloafing pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan kajian literatur dengan pangkalan data: Google Scholar, Semantic Scholar, dan Science Direct dengan penelitian pada rentang tahun 2015 – 2025. Terdapat 12 artikel dengan pendekatan kuantitatif yang memenuhi kriteria dari penemuan awal sebanyak 35 artikel. Hasil penelitian menyatakan terdapat faktor akademik yakni persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran dan stres akademik serta faktor non akademik yakni kepribadian, adiksi gawai dan internet, self-awareness, dan kesepian yang memengaruhi perilaku cyberloafing mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat dijadikan antisipasi perluasan perilaku cyberloafing dan evaluasi terhadap faktor-faktor yang memengaruhinya pada ranah perguruan tinggi.

Kata Kunci: cyberloafing, cyberslacking, mahasiswa, penyalahgunaan internet, perguruan tinggi.

PENDAHULUAN

Saat ini, internet merupakan elemen penting yang menyatu dengan aktivitas sehari-hari manusia di era modern. Internet saat ini berkembang sangat pesat dan telah digunakan oleh

banyak lapisan masyarakat di Indonesia khususnya mahasiswa. Menurut laporan Digital Indonesia (2025), jumlah pengguna internet di Indonesia pada Januari 2025 mencapai 212 juta orang. Angka ini menunjukkan tingkat

penetrasi sebesar 74,6% dari total populasi dan mengalami pertumbuhan tahunan sebesar 8,7%, atau bertambah sekitar 17 juta pengguna baru dibandingkan tahun sebelumnya (Riyanto, 2025). Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) dalam laporan berjudul *Profil Internet Indonesia 2022* menunjukkan bahwa pelajar dan mahasiswa menduduki peringkat tertinggi dalam hal penetrasi internet berdasarkan kategori pekerjaan dengan persentase mencapai 99,26%. Penggunaan internet telah memengaruhi perubahan gaya hidup dan budaya masyarakat dalam berbagai aspek seperti pekerjaan, pendidikan, komunikasi, dan lainnya (Kementerian Komunikasi dan Digital, 2013). Namun, pemanfaatan internet dengan tidak semestinya dapat menimbulkan dampak negatif pada individu.

Pesatnya perkembangan internet telah digunakan dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk di antaranya sektor pendidikan. Pada aspek pendidikan khususnya jenjang perguruan tinggi, internet tidak hanya digunakan pada lembaga perguruan tinggi atau dosen saja, namun juga mahasiswa. Kebanyakan mahasiswa mengakses internet untuk kebutuhan seperti *browsing*, *searching*, *resource*, hingga *mailing list* (Yunelti et al., 2013). Perkembangan internet ini berdampak secara positif maupun negatif bagi kalangan mahasiswa. Dampak positif tersebut diantaranya yakni komunikasi dan kolaborasi yakni mahasiswa dapat berkomunikasi dan berkolaborasi dengan dosen maupun mahasiswa lainnya sehingga dapat memperluas jaringan sosial mereka, efisiensi waktu yakni ketika mahasiswa mengerjakan tugasnya mereka dapat mengakses sumber ilmiah melalui daring, serta pengembangan keterampilan yakni mahasiswa dapat mengembangkan keterampilannya melalui *website* daring

yang sudah banyak tersedia di internet (Setiyani, 2010). Sementara itu, dampak negatif dari perkembangan internet pada mahasiswa yakni mereka dapat dihadapkan dengan masalah seperti tingginya informasi yang diterima termasuk informasi tidak tepat, tidak akurat, kurang relevan, bahkan hoax atau tidak dapat dipercaya (Sahid, 2019). Selain itu, intensitas penggunaan internet yang tinggi juga dapat menimbulkan tindakan pemanfaatan internet untuk hal-hal di luar kepentingan pekerjaan (Adiba et al., 2021).

Salah satu dampak negatif penggunaan internet pada mahasiswa adalah *cyberloafing*. *Cyberloafing* yang juga dikenal sebagai *cyberslacking* merupakan bentuk penyalahgunaan internet, komputer, atau sarana pembelajaran lainnya untuk terlibat dalam kegiatan yang tidak relevan dengan pembelajaran ketika jam kuliah berlangsung (Gerow et al., 2010). Fenomena *cyberloafing* awalnya banyak dikaji pada konteks karyawan atau industri, namun ternyata banyak dijumpai pada *setting* pendidikan khususnya perguruan tinggi. Penelitian Akbulut et al. (2016) mencoba mengkaji perilaku *cyberloafing* pada *setting* perguruan tinggi. Penelitian ini mengemukakan bahwa perilaku *cyberloafing* atau *cyberslacking* merupakan tindakan memanfaatkan akses internet guna melakukan aktivitas yang tidak berhubungan dengan kegiatan perkuliahan saat jam kuliah sedang berlangsung.

Menurut Akbulut et al. (2016), bentuk-bentuk *cyberloafing* pada mahasiswa diantaranya yakni (a) *Sharing*: aktivitas mengakses internet untuk menanggapi atau mengomentari suatu konten yang dibagikan di sosial media, mengecek konten atau video pada sosial media, maupun terlibat dalam obrolan dengan pihak lain; (b) *Shopping*: aktivitas mengakses internet dengan

tujuan berbelanja secara daring, mengunjungi situs belanja daring, hingga situs perbankan; (c) *Real-time updating*: aktivitas pemanfaatan internet untuk membagikan informasi terbaru dan menyampaikan pendapat terkait isu atau topik yang sedang tren di *platform* media sosial; (d) *Accessing online content*: kegiatan daring yang melibatkan akses terhadap konten seperti konten musik, tayangan video, dan berbagai aplikasi melalui situs internet; (e) *Gaming/gambling*: penggunaan internet untuk bermain *game* atau mengikuti aktivitas taruhan secara *online*. Kategorisasi lain oleh Lim (2002) menyatakan *cyberloafing* dibagi menjadi *Browsing Activities* seperti membaca dan mengunduh informasi yang tidak relevan dengan pekerjaan serta *Emailing Activities* seperti menerima *email* pribadi ketika bekerja.

Cyberloafing atau *cyberslacking* pada mahasiswa memiliki dampak yang buruk terhadap hasil belajar. Ketika internet dimanfaatkan untuk kegiatan di luar konteks pembelajaran selama waktu pelajaran berlangsung, maka dapat menimbulkan kesulitan memahami materi yang diajarkan dan tingkat fokus menjadi mudah teralihkan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Meier et al. (2016) yakni *cyberslacking* dapat merusak kesejahteraan serta prestasi akademik mahasiswa. Fokus yang teralihkan dikarenakan perilaku *cyberloafing* berdampak pada rendahnya tingkat pemahaman mahasiswa terhadap materi pembelajaran, sehingga dapat memengaruhi produktivitas akademik mereka.

Beberapa penelitian telah mengkaji tingkat *cyberloafing* pada mahasiswa. Hasil survei Simanjuntak et al. (2020) menyatakan sebanyak 89,3% dari 385 mahasiswa partisipan tercatat mengakses internet untuk keperluan non-akademik saat perkuliahan berlangsung. Selain itu, penelitian Wang

et al. (2011) menemukan bahwa 64% mahasiswa menggunakan media sosial saat berada di kelas, sementara 80% mahasiswa mengakses internet saat mengerjakan tugas. Data lain menunjukkan dari 42 mahasiswa, 50% menunjukkan tingkat *cyberloafing* yang tinggi (Anam et al., 2019).

Berdasarkan data dan dampak *cyberloafing* pada mahasiswa yang telah dipaparkan sebelumnya, maka kajian tentang faktor-faktor yang memicu mahasiswa melakukan *cyberloafing* perlu dilaksanakan. Pembuatan kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui dan memberikan gambaran faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *cyberloafing* pada mahasiswa. Hasil kajian dapat dijadikan antisipasi perluasan fenomena serta evaluasi pada berbagai aspek yang dapat memengaruhi fenomena *cyberloafing* pada mahasiswa. Hal ini diharapkan dapat menurunkan intensitas serta bentuk preventif terjadinya fenomena *cyberloafing* dikemudian hari.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menyajikan temuan dari kajian literatur tentang faktor-faktor yang berperan dalam memengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Penelitian ini disusun dengan menggunakan metode kajian literatur yang melibatkan jurnal nasional dan internasional. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar, Semantic Scholar, dan Science Direct menggunakan kata kunci "*Cyberloafing*" "*Cyberslacking*" "Faktor-faktor yang memengaruhi *cyberloafing*" "*Cyberloafing* pada mahasiswa" "*Cyberloafing among undergraduate student*" dengan rentang tahun 2015 - 2025. Hasil pencarian menunjukkan terdapat 35 jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Pemilihan artikel dalam kajian literatur ini telah melalui proses inklusi yang mencakup (1) memaparkan

faktor – faktor *cyberloafing*, (2) subjek yang diteliti adalah mahasiswa, (3) penelitian dilakukan dalam rentang tahun 2015 – 2025, (4) variabel penelitian memiliki korelasi dengan *cyberloafing*, (5) penelitian dengan jenis kuantitatif. Sedangkan kriteria eksklusi yakni (1) artikel tidak memaparkan faktor yang memengaruhi *cyberloafing*, (2) subjek penelitian bukan mahasiswa,

(3) penelitian diluar rentang tahun 2015 - 2025. Artikel yang dipilih menggunakan bahasa Inggris dan Indonesia, serta dapat diunduh. Berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, diperoleh 12 artikel penelitian yang telah ditetapkan dan dimuat secara rinci pada tabel 1.

Tabel 1. Daftar Penelitian Literatur Review

Nama Peneliti dan Tahun Terbit Artikel	Tujuan	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
Pranitasari et al. (2023).	Untuk mengetahui pengaruh <i>self-control</i> , <i>self-awareness</i> , dan kejenuhan belajar terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> mahasiswa dalam pembelajaran daring.	300 mahasiswa perguruan tinggi swasta di Jakarta Timur Program Studi Manajemen	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh <i>self-awareness</i> terhadap <i>cyberloafing</i> adalah $0,001 < 0,005$, dengan t hitung sebesar $-3,649 > 1,968$, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif antara <i>self-awareness</i> dan perilaku <i>cyberloafing</i> mahasiswa.
Talan et al. (2023).	Untuk meneliti korelasi antara variabel <i>smartphone addiction</i> , <i>academic performance</i> , <i>life satisfaction</i> , <i>hopelessness</i> dan <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa.	261 mahasiswa universitas negeri di Turki bagian Tenggara Wilayah Anatolia	Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kecanduan <i>gawai</i> dan perilaku <i>cyberloafing</i> ($r = 0.608$, $p = 0.000 < 0.05$). Ini berarti bahwa semakin tinggi kecanduan terhadap <i>gawai</i> , semakin tinggi pula tingkat perilaku <i>cyberloafing</i> yang terjadi.
Ferlyta (2022)	Untuk mengetahui hubungan antara <i>loneliness</i> dengan <i>cyberslacking</i> pada mahasiswa.	147 mahasiswa yang berusia 18-24 tahun yang merupakan pengguna aktif internet.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian (<i>loneliness</i>) dan <i>cyberslacking</i> , dengan korelasi (r_{xy}) = 0,231 dan $p = 0,005$ ($p < 0,050$). Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula perilaku <i>cyberslacking</i> yang dilakukan oleh mahasiswa.
Hibrian et al. (2022).	Untuk mengetahui hubungan antara stress akademik terhadap <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa UPI.	150 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan <i>cyberloafing</i> ($p\text{-value} < 0,05$, $r = 0,238$). Artinya, semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan terjadinya <i>cyberloafing</i> dan sebaliknya
Pramudya (2022).	Untuk mengetahui hubungan antara <i>academic burnout</i> dengan perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa yang kuliah daring.	128 mahasiswa yang mengikuti kuliah daring	Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,374$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara <i>academic burnout</i> dan perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring. Semakin tinggi tingkat <i>academic burnout</i> yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula perilaku <i>cyberloafing</i> yang dilakukan.

Pratama & Satwika (2022).	Untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya.	315 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2018, 2019, dan 2020	Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dan koefisien korelasi sebesar -0,332, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku <i>cyberloafing</i> . Artinya, semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki individu, semakin rendah perilaku <i>cyberloafing</i> yang dilakukan.
Yanti et al. (2022).	Untuk mengetahui hubungan antara kebosanan dengan perilaku <i>cyberloafing</i> mahasiswa.	227 mahasiswa Kota Pekanbaru yang melakukan pembelajaran secara daring.	Hasil penelitian mengungkapkan adanya pengaruh signifikan kebosanan terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> ($r = 0,379$; $p < 0,01$), di mana semakin besar rasa bosan yang dirasakan, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan <i>cyberloafing</i> .
Wicaksono (2022).	Untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan <i>nomophobia</i> dengan <i>cyberslacking</i> pada mahasiswa di masa pembelajaran daring.	Mahasiswa yang sedang atau pernah melakukan proses pembelajaran secara daring	Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif antara <i>nomophobia</i> dan <i>cyberslacking</i> pada mahasiswa dalam konteks pembelajaran daring ($r = 0,274$; $p = 0,02$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan <i>nomophobia</i> sejalan dengan peningkatan perilaku <i>cyberslacking</i> .
Simbolon & Rosito (2020).	Untuk mengetahui efek kontrol diri pada perilaku <i>cyberloafing</i> mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.	263 orang mahasiswa UHN yang berasal dari berbagai jurusan dan stambuk	Kontrol diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap perilaku <i>cyberslacking</i> dengan persamaan regresi $Y = 60,67 - 0,250X$. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka perilaku <i>cyberslacking</i> cenderung menurun, dan sebaliknya.
Silalahi & Eliana (2020).	Untuk mengetahui efek <i>fear of missing out</i> pada perilaku <i>cyberloafing</i> .	300 mahasiswa Universitas Sumatera Utara, Universitas Medan Area, Universitas HKBP Nommensen Medan, Universitas Negeri Medan, dan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.	Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa <i>fear of missing out</i> (FOMO) memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa, dengan nilai $R^2 = 0,22$ dan $p < 0,001$. Hubungan antara keduanya bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat FOMO, semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan <i>cyberloafing</i> .
Sucipto & Purnamasari (2020).	Untuk mengetahui hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap gaya mengajar dosen dengan <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa.	137 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019.	Hasil korelasi (r_{xy}) = -0,295 ($p < 0,01$) menunjukkan adanya hubungan negatif antara persepsi mahasiswa terhadap gaya mengajar dosen dan perilaku <i>cyberloafing</i> . Artinya, semakin positif pandangan mahasiswa terhadap gaya mengajar dosen, maka semakin rendah tingkat <i>cyberloafing</i> yang dilakukan.

Fuadiah et al. (2016).	Untuk mengetahui peranan <i>conscientiousness</i> terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa.	60 mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Fakultas Syariah dan Ekonomi Islam IAIN Antasari.	<i>Conscientiousness</i> memiliki pengaruh negatif terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa, ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,03 ($< 0,05$) dan t hitung - 2,219. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat <i>conscientiousness</i> mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan <i>cyberloafing</i> .
------------------------	---	--	---

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada era yang serba digital ini, mahasiswa memiliki kemungkinan yang tinggi untuk melakukan perilaku *cyberloafing*. Menurut data dari Databoks (2023) pengguna internet di Indonesia pada kelompok mahasiswa adalah sebesar 14,69% (Annur, 2023). Berdasarkan data tersebut, tingginya penggunaan internet pada mahasiswa dapat menyebabkan mereka memiliki probabilitas yang tinggi untuk melakukan perilaku *cyberloafing*. Perilaku *cyberloafing* dapat menimbulkan dampak yang buruk seperti menurunkan keberhasilan akademik mahasiswa.

Setelah dilakukan analisis, ditemukan berbagai faktor yang

memengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Peneliti mengelompokkan faktor-faktor ini berdasarkan pola kesamaan yang teridentifikasi dalam berbagai literatur. Hasil klasifikasi menunjukkan adanya dua kategori besar yakni faktor akademik & faktor non akademik. Faktor akademik mencakup aspek-aspek yang berkaitan langsung dengan proses pembelajaran seperti persepsi terhadap gaya mengajar dosen dan stres akademik. Sementara itu, faktor non akademik mencakup elemen-elemen di luar kegiatan perkuliahan, seperti kepribadian, adiksi gawai dan internet, *self-awareness*, serta kesepian. Kategori-kategori ini akan disajikan lebih lanjut dalam Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Literature Review

Faktor yang Memengaruhi <i>Cyberloafing</i> pada Mahasiswa	Deskripsi	Subfaktor
Faktor Akademik	Faktor ini berasal dari proses pembelajaran di perkuliahan yang berkontribusi terhadap menurunnya minat belajar mahasiswa, sehingga mendorong perilaku <i>cyberloafing</i> .	- Persepsi terhadap gaya mengajar dosen. - Stres akademik.
Faktor Non Akademik	Faktor ini berasal dari luar konteks akademik, namun dapat memengaruhi perilaku <i>cyberloafing</i> mahasiswa melalui berbagai aspek psikologis dan sosial.	- Kepribadian - Adiksi gawai dan internet - <i>Self-awareness</i> - Kesepian

Berdasarkan hasil literatur yang dianalisis, peneliti mengelompokkan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *cyberloafing* mahasiswa ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor akademik dan faktor non-akademik. Klasifikasi ini memperlihatkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi

perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa mencakup tekanan akademik serta elemen psikologis dan sosial di luar lingkungan akademik.

A. Faktor Akademik

Faktor akademik merupakan faktor dari proses perkuliahan atau pembelajaran yang dapat menyebabkan

menurunnya minat belajar mahasiswa sehingga menyebabkan *cyberloafing*. Faktor ini terdiri dari persepsi mahasiswa terhadap gaya mengajar dosen dan stres akademik.

1. Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran

Persepsi merupakan proses ketika individu menangkap stimulus dengan indra-indranya kemudian mengorganisasikan serta menafsirkan agar mampu membentuk makna pada lingkungannya (Robbins, 2007). Hasil persepsi dapat berbeda antar individu karena memiliki perasaan, kemampuan berpikir, serta pengalaman yang berbeda. Pada ranah pendidikan, keberadaan dosen serta gaya mengajarnya dapat memengaruhi persepsi mahasiswa di kelas (Widyaningtiyas, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Sucipto & Purnamasari (2020) menghasilkan korelasi (r_{xy}) = -0,295 ($p < 0,01$), yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara persepsi mahasiswa terhadap metode pengajaran dosen dan perilaku *cyberloafing*. Semakin positif persepsi mahasiswa terhadap gaya mengajar dosen, maka perilaku *cyberloafing* akan semakin rendah. Pandangan positif terhadap sikap dosen dapat memotivasi mahasiswa untuk lebih tertarik dalam belajar (Baroroh, 2017), sehingga memperkecil kemungkinan terjadinya *cyberloafing*. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki persepsi negatif terhadap gaya mengajar dosen, maka kecenderungan perilaku *cyberloafing* akan tinggi. Temuan ini selaras dengan penelitian Ramadhan & Nurtjahjanti (2017) yang menyatakan persepsi terhadap beban kerja memiliki korelasi negatif dengan perilaku *cyberloafing*. Pandangan bahwa pekerjaan merupakan beban membuat individu menjadi stres dan enggan mengerjakan pekerjaan tersebut dan sebaliknya mereka akan melakukan *cyberloafing* (Ramadhan & Nurtjahjanti,

2017).

Ketika mahasiswa memiliki persepsi bahwa stimulus yang ada ketika pembelajaran tidak menarik atau monoton, maka dapat menyebabkan perilaku *cyberloafing*. Hal ini disebut sebagai kebosanan (Pekrun et al., 2010). Penelitian oleh Yanti et al. (2022) menunjukkan bahwa kebosanan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, dengan nilai korelasi positif ($r = 0,397$; $p < 0,01$), yang berarti semakin tinggi tingkat kebosanan yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan *cyberloafing*, begitu pula sebaliknya. Mahasiswa yang merasa bosan akan menggunakan internet untuk menghilangkan rasa bosan yang dialami (Kosasih et al., 2021). Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Husna et al. (2020) yang menyatakan kebosanan kerja merupakan salah satu prediktor dari perilaku *cyberloafing*. Kebosanan kerja tinggi mendorong individu untuk melakukan *cyberloafing* sebagai cara untuk menghilangkan rasa bosan tersebut (Husna et al., 2020).

2. Stres Akademik

Stres akademik atau yang sering disebut *academic stress* merujuk pada stres yang timbul akibat ekspektasi yang tinggi, kelebihan informasi, beban akademik, ambisi yang tidak sesuai realitas, kesempatan yang terbatas, serta tingkat persaingan yang tinggi (Nakalema & Ssenyonga, 2024). Tingginya intensitas stres akademik dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout* (Yusriyyah et al., 2023). Penelitian Hibrian et al. (2022) menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *cyberloafing* mahasiswa (p -value < 0.05 , $r = 0.238$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami,

maka semakin besar pula kemungkinan mahasiswa untuk terlibat dalam *cyberloafing*. Pada konteks akademik, *cyberloafing* sering kali dianggap sebagai salah satu cara mahasiswa untuk mengatasi stres yang dirasakan (Hibrian et al., 2022). Oleh karena alasan tersebut, mahasiswa pada konteks ini lebih banyak melakukan *cyberloafing* untuk tujuan hiburan. Penelitian Hibrian et al. (2022) sejalan dengan penelitian Dinarti & Satwika (2022) yang menemukan adanya pengaruh positif antara stres akademik dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing*. *Cyberloafing* digolongkan sebagai perilaku *escape*, karena dianggap sebagai salah satu mekanisme koping terhadap tekanan akademik yang muncul akibat tuntutan tugas kuliah, atmosfer belajar, serta kesulitan dalam memahami materi pelajaran (Dinarti & Satwika, 2022).

B. Faktor Non Akademik

Faktor non akademik merupakan faktor yang berasal dari luar konteks akademik, namun dapat memengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Faktor ini terdiri dari kepribadian, adiksi gawai dan internet, *self-awareness*, dan kesepian.

1. Kepribadian

Cyberloafing dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor kepribadian yang diantaranya adalah *conscientiousness*. Menurut Dariyo (2004), *conscientiousness* merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan tekun dan bertanggung jawab. Individu yang memiliki tingkat *conscientiousness* tinggi cenderung lebih tekun dan gigih dalam menyelesaikan pekerjaan. Penelitian yang dilakukan Fuadiah et al. (2016) menyatakan terdapat hubungan negatif antara *conscientiousness* dan perilaku

cyberloafing pada mahasiswa, dengan nilai signifikansi $0,03 < 0,05$ dan *t* hitung sebesar -2,219, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *conscientiousness*, semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing*. Beberapa alasan yang melatarbelakangi hal ini adalah individu dengan tingkat *conscientiousness* tinggi dapat menyeimbangkan antara kepentingan jangka panjang dan pendek yang pada akhirnya menolak stimulus yang mengganggu serta mampu menahan diri jika menyadari kepentingan jangka pendek dapat memengaruhi tujuan jangka panjangnya (Prasad et al., 2010). Jika dikaitkan dengan *cyberloafing*, individu dengan *conscientiousness* tinggi mampu mengelola perilakunya sehingga tidak terpengaruh keinginan pribadi dan melakukan *cyberloafing*. Hal ini didukung oleh penelitian Marissa et al. (2019) yang menemukan adanya korelasi negatif antara *conscientiousness* dan perilaku *cyberloafing*. Individu dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi cenderung lebih fokus pada tugas mereka karena didorong oleh motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan tertentu dan berhasil, yang pada gilirannya mengurangi kecenderungan untuk melakukan perilaku *cyberloafing* (O'Neill et al., 2014).

2. Adiksi Gawai dan Internet

Kecanduan gawai adalah bentuk ketergantungan terhadap gawai atau *smartphone* yang dapat menyebabkan berbagai masalah sosial, seperti isolasi sosial, kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta gangguan pada kontrol impuls individu (Mulyana & Kunci, 2017). Salah satu ciri adiksi yang tinggi pada gawai adalah kecemasan ketika tidak menggunakan gawai. *Nomophobia* merupakan ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan, serta ketakutan yang timbul karena individu jauh dari gawainya

(Ramaita et al., 2019). Ketika seseorang berada pada situasi yang menyebabkan ia tidak bisa mengakses gawai seperti sedang berada pada area dengan koneksi internet buruk atau kehabisan baterai *smartphone*, mereka dapat merasa cemas hingga depresi yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis (Aguilera-Manrique et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2022) menunjukkan adanya korelasi positif antara *nomophobia* dan *cyberloafing* pada mahasiswa ($r = 0,274$ dan $p = 0,02$, $p < 0,050$), yang berarti semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*, semakin besar pula perilaku *cyberloafing* yang ditunjukkan oleh mahasiswa, begitu pula sebaliknya. Simanjuntak et al. (2020) menyebutkan bahwa kebiasaan menggunakan gawai dan internet dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing* selama perkuliahan. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Yildiz et al. (2023) yakni *nomophobia* berpengaruh sebesar 34.2% terhadap perilaku *cyberloafing*.

Tingginya tingkat penggunaan gawai dan internet dapat mendorong terjadinya FOMO. *Fear Of Missing Out* (FOMO) adalah kecemasan yang muncul akibat keinginan untuk selalu mengetahui dan mengikuti aktivitas orang lain di *platform* media sosial, yang ditandai oleh tiga indikator utama: kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan (Putri et al., 2019). Penelitian yang dilakukan Silalahi & Eliana (2020) menemukan korelasi positif dan signifikan antara *fear of missing out* (FOMO) dengan *cyberloafing* pada mahasiswa ($R^2 = .22$, $p < .001$) yang artinya semakin tinggi tingkat FOMO, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku *cyberloafing*. Keinginan yang tinggi untuk terus melakukan *update* pada media sosial dapat meningkatkan intensitas penggunaan teknologi sehingga mahasiswa melakukan perilaku

cyberloafing. Hal ini didukung oleh penelitian Gullu & Serin (2020) yang mendapatkan hasil pengaruh positif antara FOMO dengan *cyberloafing* yakni semakin tinggi FOMO semakin tinggi pula *cyberloafing* mahasiswa. FOMO dapat disebabkan karena individu berpikir bahwa orang lain sedang melakukan hal yang lebih menyenangkan pada saat itu, sehingga mengakibatkan terjadinya perilaku *cyberloafing* dengan tujuan mengetahui aktivitas orang lain pada saat itu (Gullu & Serin, 2020).

3. Self-Awareness

Self-awareness atau kesadaran diri merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari kondisi internal dirinya, termasuk keterampilan atau kelebihan yang dimiliki, bagaimana cara diri menyelesaikan masalah, dan arah perkembangan yang ingin dicapai (Alias et al., 2019). Ketika individu memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi, maka mereka dapat mengenali kelebihan dan kelemahan, pikiran dan emosi, serta emosi dan motivasi yang melatarbelakangi perilakunya. Individu dengan tingkat *self-awareness* tinggi memiliki kontrol diri yang tinggi pula (Pradana, 2017). Penelitian Pranitasari et al. (2023) menemukan adanya korelasi negatif antara *self-awareness* dan *cyberloafing* (signifikansi = $0,001 < 0,005$, t hitung $-3,649 > 1,968$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-awareness*, maka perilaku *cyberloafing* yang dilakukan mahasiswa semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Individu dengan tingkat *self-awareness* rendah cenderung melakukan *cyberloafing* dikarenakan tidak menyadari kelemahan diri dan bagaimana mengatasinya, serta memiliki kontrol diri yang rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Shintia & Taufik (2019) yang menyatakan *self-awareness* memiliki korelasi negatif yang

signifikan dengan perilaku *cyberloafing*. *Self-awareness* berkaitan dengan perilaku disiplin kerja, sehingga jika individu memiliki *self-awareness* rendah, maka terdapat kecenderungan melakukan perilaku yang menyimpang dari aturan kerja seperti *cyberloafing* (Shintia & Taufik, 2019).

4. Kesepian

Kesepian didefinisikan sebagai perasaan tertekan ketika seseorang terisolasi dari kehidupan sosial dan memiliki pertemanan yang kurang berarti (Lee & Cagle, 2017). Penelitian oleh Ferlyta (2022) menemukan adanya hubungan positif antara kesepian dan perilaku *cyberloafing*, dengan nilai korelasi (r_{xy}) = 0,231 dan $p = 0,005$ ($p < 0,050$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin meningkat perilaku *cyberloafing* yang dilakukan. Perasaan kesepian yang dialami oleh individu mendorong mereka untuk terus menggunakan internet hingga akhirnya menimbulkan perilaku *cyberloafing*. Temuan ini didukung oleh hasil Laksana (2019) yang menunjukkan kesepian memiliki hubungan positif dengan *cyberloafing*. Individu dengan tingkat kesepian tinggi memiliki kecenderungan mencari hiburan secara terus menerus di internet sehingga menimbulkan perilaku *cyberloafing*.

SIMPULAN

Penggunaan internet yang intens di lingkungan pendidikan tinggi dapat memicu perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, yang berdampak negatif seperti penurunan hasil belajar. Kajian literatur ini mengungkap bahwa *cyberloafing* dipengaruhi oleh faktor akademik, seperti persepsi terhadap pembelajaran dan stres akademik, serta faktor nonakademik, seperti kepribadian, adiksi gawai dan internet, *self-awareness*, dan kesepian, dengan dominasi pada faktor nonakademik.

Untuk mengantisipasi fenomena ini, mahasiswa perlu mengontrol penggunaan internet selama pembelajaran dan fokus pada materi pembelajaran, sementara dosen dapat berperan dengan menyajikan pembelajaran yang menarik dan kreatif guna meningkatkan minat belajar. Penelitian selanjutnya disarankan mendalami faktor eksternal, seperti pengaruh teman sebaya, yang dapat memengaruhi perilaku *cyberloafing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, W. Z., Kadiyono, A., & Hanami, Y. (2021). *Cyberloafing, Baik atau Buruk?: Exploratory Case Study Karyawan selama Pandemi Covid-19. Performance.*
- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gómez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The Relationship between Nomophobia and The Distraction Associated with Smartphone Use Among Nursing Students in Their Clinical Practicum. *PLoS ONE*, 13(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a Measure to Investigate Cyberloafing in Educational Setting. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Alias, N. F., Mustafa, S. M. S., & Ahmad, Z. (2019). Investigating the Usefulness of Counselling Tool to Improve Students' Self-Awareness. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(13). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i13/6252>
- Anam, K., Arista Pratomo, G., Psikologi, J., & Artikel, S. (2019). Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.23378>
- Annur, C. M. (2023). *Belanja Online hingga Mencari Berita, Ini Sederet Tujuan Warga Indonesia Gunakan Internet.* <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/8b5df8e722eea60/belanja-online-hingga-mencari-berita-ini-sederet-tujuan-warga-indonesia-gunakan-internet>

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *APJII di Indonesia Digital Outlook 2022*. https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857
- Baroroh. (2017). *Hubungan antara Persepsi Siswa tentang Sikap Guru dengan Minat Belajar Pai Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Miri Sragen Tahun Ajaran 2017/2018* [Skripsi]. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Grasindo.
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.47977>
- Ferlyta, F. D. (2022). *Hubungan antara Loneliness dengan Cyberslacking pada Mahasiswa* [Skripsi]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Fuadiah, L., Anward, H. H., & Erlyani, N. (2016). Peranan Conscientiousness terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 3(1). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i1.1942>
- Gerow, J. E., Galluch, P. S., & Thatcher, J. B. (2010). To Slack or Not to Slack: Internet Usage in the Classroom. *Journal of Information Technology Theory and Application*, 11(3), 5–24.
- Gullu, B. F., & Serin, H. (2020). The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) Levels and Cyberloafing Behaviour of Teachers. *Journal of Education and Learning*, 9(5), 205. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n5p205>
- Hibrian, H., Baihaqi, M., & Ihsan, H. (2022). Relationship between academic stress and cyberloafing behavior among Psychology Department Students at Universitas Pendidikan Indonesia. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v10i2.17602>
- Husna, F. H., Silvindari, I. A., & Susilawati, I. R. (2020). Kebosanan Kerja Sebagai Prediktor Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan. *Jurnal Studia Insania*, 8(1), 43. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i1.3516>
- Kementerian Komunikasi dan Digital. (2013, October 22). *Internet Sehat dan Aman* (INSAN). Kementerian Komunikasi dan Digital. <https://www.komdigi.go.id/berita/pengumuman/detail/internet-sehat-dan-aman-insan>
- Kosasih, A. V. N. A., Sarbini, S., & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas: Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 47–56. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12352>
- Laksana, A. A. (2019). *Hubungan Antara Kesepian Dengan Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil di Biro Kepegawaian Badan Kepegawaian Negara Pusat* [Skripsi]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Lee, J., & Cagle, J. G. (2017). Factors Associated with Opinions about Hospice among Older Adults: Race, Familiarity with Hospice, and Attitudes Matter. *Journal of Palliative Care*, 32(3–4), 101–107. <https://doi.org/10.1177/08255859717738441>
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Marissa, Achmad, I. D. P., & Sarinah. (2019). Cyberloafing: The Role Of Conscientiousness Of Cyberloafing For Employees. *Psycho Idea*, 17(2), 1693–1076. <https://doi.org/https://doi.org/10.30595/psyc hoidea.v17i2.4195>
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). Facebocrastination? Predictors of using Facebook for Procrastination and Its Effects on Students' Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011>
- Mulyana, S., & Kunci, K. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.499>
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2024). Academic Stress: Its Causes and Results at a Ugandan University. *African Journal of Teacher Education*, 3(3).
- O'Neill, T. A., Hambley, L. A., & Bercovich, A. (2014). Prediction of cyberslacking when employees are working away from the

- office. *Computers in Human Behavior*, 34, 291–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.015>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in Achievement Settings: Exploring Control-Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Pradana, S. R. P. (2017). *Hubungan Self Awareness Terhadap Safety Behavior Ditinjau Dari Masa Kerja Yang Berbeda Pada Karyawan Cv. Prima Utama di Temanggung* [Skripsi]. Universitas Negeri Semarang.
- Pramudya, B. D. (2022). *Hubungan antara Academic Burnout dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa yang Kuliah Daring* [Skripsi]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsur, G., & Suryono, D. W. (2023). Self-Control, Self Awareness dan Kejenuhan Belajar pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. *Media Manajemen Jasa*, 11(1), 2023.
- Prasad, S., Lim, V. K., & Chen, D. J. (2010). Self-Regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing. *Pacific Asia Conference on Information Systems (PACIS)*, 159. <http://aisel.aisnet.org/pacis2010/159>
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44551>
- Putri, L., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Palembang (Studi pada Mahasiswa Fomo di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat dan Budaya*.
- Ramadhan, H. I., & Nurtjahjanti, H. (2017). Hubungan Antara Persepsi terhadap Beban Kerja dengan Cyberloafing pada Karyawan Biro Administrasi Umum dan Keuangan Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(1).
- Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89–93. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.xxx>
- Riyanto, A. D. (2025). *Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2025*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2025/>
- Robbins, S. (2007). *Perilaku Organisasi Buku 1*. Salemba Empat.
- Sahid, K. A. (2019). *Persepsi dan Upaya remaja dalam Memanfaatkan Media Sosial Sebagai Sumber Informasi Keagamaan* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Setiyani, R. (2010). Pemanfaatan Internet Sebagai Sumber Belajar. *JURNAL PENDIDIKAN EKONOMI DINAMIKA PENDIDIKAN*, 5(2), 133. www.jurnal-kopertis4.org
- Shintia, D., & Taufik. (2019). Hubungan Self Awareness dengan Perilaku Cyberloafing pada PNS di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1). <https://doi.org/10.24036/jrp.v2019i1.6951>
- Silalahi, D. F., & Eliana, R. (2020). Fear of Missing Out and Cyberloafing among College Students Fear of Missing Out dan Cyberloafing pada Mahasiswa-Mahasiswi. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(2). <https://talenta.usu.ac.id/jppp>
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2020). Cyber Slacking among University Students: The Role of Internet Habit Strength, Media Multitasking Efficacy and Self Regulated Learning. *Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology in Health, Educational, Social, and Organizational Settings*, 239–247. <https://doi.org/10.5220/0008587702390247>
- Simbolon, L. L., & Rosito, A. C. (2020). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberslacking Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 7(2).
- Sucipto, A., & Purnamasari, S. E. (2020). Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Gaya Mengajar Dosen dengan Cyberloafing pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL MILLENEIAL 5.0 FAKULTAS PSIKOLOGI UMBY*, 29.
- Talan, T., Dogan, Y., & Kalinkara, Y. (2023). Relationships between Smartphone

Addiction, Academic Performance, Life Satisfaction, Hopelessness and Cyberloafing among University Undergraduate Students. *I-Manager's Journal of Educational Technology*, 19(4). <https://doi.org/10.26634/jet.19.4.19429>

Wang, Q., Chen, W., Liang, Y., Wang, Q. ;, & Chen, W. ; (2011). *The Effects of Social Media on College Students*. http://scholarsarchive.jwu.edu/mba_student/5

Wicaksono, B. A. (2022). *Hubungan antara Kecenderungan Nomophobia dengan Cyberslacking pada Mahasiswa di Masa Pembelajaran Daring* [Skripsi]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Widyaningtiyas. (2014). *Hubungan Persepsi Siswa tentang Gaya Mengajar Guru dengan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pengolahan Makanan Kontinental Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.

Yanti, F. P., Nasution, I. N., & Aiyuda, N. (2022). Berselancar di Internet untuk Menghilangkan Rasa Bosan Ketika Melakukan Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(2), 109–114. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1600>

Yildiz, S., Kutlu, D., & Yildiz, R. (2023). The effect of Nomophobia on Cyberloafing among Employees in Tourism Enterprises. *Vivat Academia*, 156, 173–198. <https://doi.org/10.15178/va>

Yunelti, F., Marjohan, & Nurfarhanah. (2013). Penggunaan Internet di Kalangan Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 256–269. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>

Yusriyyah, S., Nugraha, D., & Jundiah, S. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(1). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS>