



Peran Regulasi Emosi sebagai Moderator dalam Hubungan antara Stres Akademik dan Cyberslacking: Tantangan Sosial di Era Digital

Ida Bagus Gde Agung Yoga Pramana,^{1*} Putu Riana Artyanti Putri,¹ Ratna Devy Winayanti,¹ Ni Wayan Yuli Anggreni,¹ Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini,¹ Putu Ayu Onik Pratidina¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia

Email: yogapramana@undiknas.ac.id, rianaputri@undiknas.ac.id, devywinayanti@undiknas.ac.id, wayanyulianggreni@undiknas.ac.id, imaspradnyanita@undiknas.ac.id, onikpratidina@undiknas.ac.id

*Korespondensi

Article History: Received: 19-02-2025, Revised: 15-05-2025, Accepted: 17-05-2025, Published: 30-06-2025

Abstrak

Stres akademik, yang muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi, sering kali memicu perilaku maladaptif seperti *cyberslacking*, yaitu penggunaan internet untuk kegiatan non-akademik selama jam belajar. Regulasi emosi, sebagai sebuah keterampilan bagi seseorang untuk melakukan pengelolaan emosi dengan cara yang adaptif, serta adanya faktor dukungan sosial diduga dapat memoderasi hubungan ini. Studi ini bertujuan untuk mengkaji peran regulasi emosi sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara stres akademik dan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Responden yang terlibat sebanyak 134 mahasiswa S1 di Denpasar. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara stres akademik terhadap *cyberslacking* ($\beta = 1,300$; $p < 0,05$). Regulasi emosi terbukti memoderasi hubungan antara stres akademik dan *cyberslacking*, ($\beta = 0.019$; $p < 0,05$) di mana mahasiswa dengan kemampuan melakukan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu dalam melakukan pengelolaan stres tanpa terlibat dalam *cyberslacking*. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif stres akademik terhadap *cyberslacking*.

Kata Kunci:

cyberslacking; regulasi emosi; stres akademik

Abstract

Academic stress, stemming from elevated academic expectations, frequently incites maladaptive behaviors such as *cyberslacking*, defined as engaging in non-academic internet activities during study periods. Emotion regulation, as a skill for a person to manage emotions in an adaptive way, and the presence of social support factors are thought to moderate this link. This study seeks to examine the function of emotion regulation as a moderating factor in the correlation between academic stress and *cyberslacking* among university students. This research utilizes a quantitative methodology with a correlational framework, encompassing 134 undergraduate students in Denpasar. Data were gathered via online questionnaires and processed with *Moderated Regression Analysis* (MRA) using SPSS version 25. The findings demonstrate that academic stress exerts a positive and significant influence on *cyberslacking* ($\beta = 1.300$; $p < 0.05$). Emotion regulation moderates

the association between academic stress and cyberslacking ($\beta = 0.019$; $p < 0.05$), indicating that students with high emotion control are more likely to cope with stress without resorting to cyberslacking. The findings indicate that emotion control may act as a protective factor in mitigating the adverse effects of academic stress on cyberslacking.

Keywords:

academic stress; cyberslacking; emotion regulation



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Stres akademik merupakan fenomena yang sering dialami oleh mahasiswa di berbagai belahan dunia, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks (Misra & Mckean, 2000). Stres ini muncul akibat tekanan untuk mencapai nilai tinggi, tenggat waktu tugas yang ketat, dan persaingan antar mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Kejadian stres akademik dapat terjadi oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun eksternal (Puspitasari, 2013). Salah satu faktor eksternal yang dapat berpengaruh yaitu dukungan sosial yang didapatkan oleh pelajar atau mahasiswa. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres akademik dapat dipahami sebagai respons individu terhadap tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan performa akademik (Dusselier et al., 2005).

Cyberslacking merupakan salah satu manifestasi perilaku maladaptif yang dapat muncul sebagai akibat dari tekanan akademik yang tidak terkelola dengan baik. (Akbulut et al., 2016). *Cyberslacking* merujuk pada pemanfaatan waktu dan akses internet di lingkungan akademik atau profesional untuk aktivitas yang tidak terkait dengan tugas utama, seperti menjelajahi platform media sosial, mengonsumsi konten hiburan, atau terlibat dalam permainan daring (Lim, 2002). Perilaku ini sering kali digunakan sebagai mekanisme koping untuk menghindari stres, meskipun pada akhirnya dapat mengurangi produktivitas dan kualitas belajar (Varol & Yıldırım, 2019). Penelitian oleh Pee et al. (2008) menunjukkan bahwa *cyberslacking* lebih sering terjadi pada individu yang mengalami tekanan tinggi dalam lingkungan akademik atau pekerjaan.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi hubungan antara stres akademik dan *cyberslacking* adalah regulasi emosi (Gross, 2015). Kemampuan regulasi emosi mencakup keterampilan individu dalam mengatur, menyesuaikan, dan merespons dinamika emosional secara tepat, terutama pada kondisi yang memicu stres atau ketidaknyamanan (Aldao et al., 2010). Kemampuan regulasi emosi yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk mengelola stres akademik dengan strategi yang produktif, bukan melalui pelarian ke dunia digital yang tidak produktif (Gratz & Roemer, 2004). Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang buruk lebih rentan terlibat dalam perilaku menghindar, seperti *cyberslacking* (John & Gross, 2004).

Regulasi emosi dapat dianggap sebagai mekanisme protektif yang membantu individu mengatasi stres secara lebih efektif (Yunus & Chaudhary, 2023). Menurut (John & Gross, 2004), strategi *cognitive reappraisal* adalah teknik regulasi emosi di mana seseorang mencoba memaknai ulang pengalaman stresful dengan cara yang lebih adaptif dan konstruktif, sehingga mengurangi respons emosional negatif.

Thawabieh dan Qaisy (2012) menyampaikan bahwa stres akademik terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi ketika terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan akademik. Sementara penelitian lainnya menyatakan bahwa emosi merupakan respon individu terhadap situasi dan kondisi yang sedang dialami. Setiap individu memiliki dua jenis emosi, yaitu emosi positif dan emosi negatif (Pennebaker & Chung, 2007; Rachmawati et al., 2024). Respon emosi yang dimunculkan individu tergantung pada bagaimana individu tersebut mengatur atau mengelola emosinya.

Pada sisi lain, mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung lebih sering terlibat dalam *cyberslacking* sebagai bentuk pelarian atau coping mechanism yang maladaptif. Strategi yang maladaptif, seperti *emotional suppression*, justru dapat memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku menghindar (Mancinelli et al., 2024). *Cyberslacking* tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Menurut Akbulut et al. (2016), individu yang sering terlibat dalam *cyberslacking* cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan peningkatan rasa bersalah. Hal ini dapat menciptakan siklus negatif, yang mana mahasiswa semakin sulit menyelesaikan tugas dan akhirnya mengalami stres yang lebih besar (Varol & Yildirim, 2019).

Faktor eksternal seperti adanya dukungan sosial, pola asuh, dan pengalaman sebelumnya dapat membantu mahasiswa dalam mengelola emosi (Zimmerman, 2000). Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengatasi perasaan sedih, kecewa, dan putus asa sehingga dapat menghindari risiko terjadinya perilaku maladaptif. Dukungan sosial merupakan konsep multidimensional yang mengacu pada dukungan secara sosial dan psikologis yang didapatkan oleh individu dari keluarga, teman, dan komunitas mereka (Awang et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Nisfiannoor dan Kartika (2004) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara regulasi emosi dengan adanya dukungan sosial. Regulasi emosi bermanfaat dalam berkontribusi dalam kesehatan psikologis mahasiswa, selain itu juga berkontribusi dalam hubungan dengan teman sebaya. Oleh karena itu, faktor yang memengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk terlibat dalam *cyberslacking* penting untuk diidentifikasi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zahara et al., (2022) telah mengindikasikan bahwa adanya korelasi positif antara kemampuan regulasi emosi dengan kesuksesan akademik. Hasil penelitian Iuga dan David (2024) juga mendukung pernyataan tersebut bahwa mahasiswa yang mampu mengelola emosi secara efektif menunjukkan kecenderungan mengalami stres yang lebih minimal dan mencapai prestasi akademik yang lebih optimal. Selain itu penelitian dari Varol dan Yildirim (2019) juga menyatakan bahwa regulasi emosi juga dapat memengaruhi cara individu merespons tuntutan akademik, termasuk kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku seperti *cyberslacking*. Penelitian lainnya oleh Audina (2023) menghasilkan bahwa adanya dukungan sosial yang bersumber dari orang tua dan teman sebaya yang rendah atau buruk berkontribusi pada terjadinya stres akademik pada mahasiswa.

Meskipun hubungan antara stres akademik dan *cyberslacking* telah banyak diteliti, peran regulasi emosi sebagai moderator masih belum banyak dieksplorasi. Sebagian besar penelitian sebelumnya fokus pada dampak langsung stres akademik terhadap *cyberslacking*, tanpa mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan psikologis yang mungkin memoderasi hubungan ini. Padahal, memahami peran regulasi emosi

dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana mahasiswa mengelola stres dan menghindari perilaku maladaptif.

Menurut Zapf (2002) regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan saat mampu mengendalikan stres dengan baik. Regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat sehingga dapat mencapai keseimbangan emosional. Menurut Gross dan John (2003) strategi dalam regulasi emosi terbagi menjadi dua yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran situasi yang berpotensi mengubah dampak emosional, sementara *expressive suppression* merupakan bentuk respon yang melibatkan penghambatan perilaku emosi yang terjadi. Gratz dan Roemer (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan kesadaran, pemahaman dan penerimaan emosi, kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang bertujuan dan mencegah perilaku impulsif ketika mengalami emosi negatif.

Hal ini sejalan dengan *escape theory* oleh Heatherton dan Baumeister (1991), yang menyatakan bahwa individu yang menghadapi tekanan psikologis sering mencari distraksi untuk menghindari perasaan negatif. Pada konteks era digital, *cyberslacking* menjadi salah satu distraksi yang mudah diakses. Fenomena *cyberslacking* tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial di era digital, yang mana teknologi menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Notifikasi dari media sosial, pesan instan, dan konten hiburan yang terus-menerus tersedia menciptakan lingkungan yang rentan terhadap distraksi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah literatur tersebut dengan menganalisis peran regulasi emosi sebagai moderator dalam hubungan antara stres akademik dan *cyberslacking*. Pemahaman dari mekanisme ini diharapkan dapat dikembangkan sebagai intervensi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik tanpa harus terlibat dalam perilaku yang merugikan, seperti *cyberslacking*. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat menjadi "filter" yang membantu mahasiswa memilih respons yang lebih produktif terhadap godaan digital tersebut. Variasi dalam kemampuan regulasi emosi menjelaskan mengapa beberapa mahasiswa tetap produktif di tengah tekanan akademik, sementara lainnya terjebak dalam *cyberslacking*.

Signifikansi penelitian ini terletak pada relevansinya dengan konteks pendidikan di era digital, di mana penggunaan internet menjadi bagian esensial yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa. Di satu sisi, internet memberikan kemudahan akses informasi dan sumber belajar, tetapi di sisi lain, juga membuka peluang untuk terjadinya *cyberslacking* (Akbulut et al., 2016). Institusi pendidikan dapat mengurangi dampak negatif dengan memahami komponen yang memengaruhi perilaku *cyberslacking* ini.

Berdasarkan paparan di atas tersebut maka terdapat dua hipotesis tujuan dalam penelitian ini. Pertama, apakah stres akademik berpengaruh terhadap perilaku *cyberslacking*. Kedua, apakah regulasi emosi dapat menjadi variabel moderator dalam pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberslacking*. Temuan ini tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan teori psikologi, tetapi juga dapat menjadi dasar untuk merancang program intervensi yang mendukung kesehatan mental dan produktivitas akademik mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan kontribusi bagi dunia pendidikan dan psikologi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yakni, variabel independen adalah stres akademik, variabel dependen adalah *cyberslacking*, dan variabel moderator adalah regulasi emosi. Stres akademik didefinisikan sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). *Cyberslacking* merujuk pada penggunaan internet untuk kegiatan non-akademik selama jam belajar atau bekerja (Gökçearslan et al., 2016). Aktivitas ini termasuk mengakses media sosial, bermain game, atau menonton konten hiburan. Regulasi emosi merupakan mekanisme psikologis yang memungkinkan individu untuk mengendalikan, menyesuaikan, dan mengarahkan dinamika emosional yang dialami, mencakup waktu munculnya, intensitas, dan cara pengungkapannya (Gross, 2015).

Variabel regulasi emosi diukur dengan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) yang memiliki 10 item untuk mengukur dua strategi dalam variabel regulasi emosi yakni strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. Reliabilitas ERQ dalam bahasa Indonesia telah diuji dan memiliki konsistensi internal untuk *cognitive reappraisal* adalah 0,95, sedangkan konsistensi internal untuk *expressive suppression* adalah 0,79 (Radde et al., 2021).

Tingkat stres akademik diukur dengan memakai skala *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) yang disusun oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Skala pengukuran stres akademik memiliki tiga dimensi utama yakni tekanan terkait ekspektasi akademik, beban yang muncul dari tugas dan evaluasi akademik, serta stres yang bersumber dari persepsi individu terhadap kemampuan dirinya. Pengukuran variabel *Cyberslacking* dilakukan melalui instrumen skala *Cyberslacking* yang disusun oleh Akbulut et al. (2016) dan telah dilakukan adaptasi serta alih bahasa ke dalam bahasa Indonesia oleh Simanjuntak et al. (2019). Skala *cyberslacking* yang telah diadaptasi ini memiliki konsistensi internal sebesar 0,87.

Metode untuk melakukan pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini membatasi ruang lingkup subjek pada mahasiswa aktif yang menempuh perkuliahan pada jenjang strata satu (S1) pada Universitas yang berada di Denpasar. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam studi ini mencapai 134 orang mahasiswa. Peneliti menyebarkan kuesioner secara daring melalui platform online yaitu *Google Form*, yang kemudian diisi oleh mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian.

Untuk menganalisis data pada penelitian ini, digunakan pendekatan metode analisis *Moderated Regression Analysis* (MRA) atau Analisis Regresi Termoderasi. Proses analisis ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 sebagai alat bantu. MRA digunakan untuk mengukur sejauh mana stres akademik memengaruhi perilaku *cyberslacking*. Selain itu, metode ini juga memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi apakah pengaruh tersebut dapat berubah baik meningkat maupun menurun ketika dimoderasi oleh regulasi emosi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Uji statistik deskriptif yang telah dilakukan menggambarkan beberapa ukuran penting yang memberikan gambaran umum mengenai distribusi data pada variabel-variabel yang diteliti. Uji statistik deskriptif terlihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Uji Statistik Deskriptif

	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Nilai Rata-rata	Deviasi Standar
Stres Akademik	134	38	67	58,49	6,374
Regulasi Emosi	134	12	50	38,77	7,347
Cyberslacking	134	42	101	86,72	11,712
Valid N (listwise)	134				

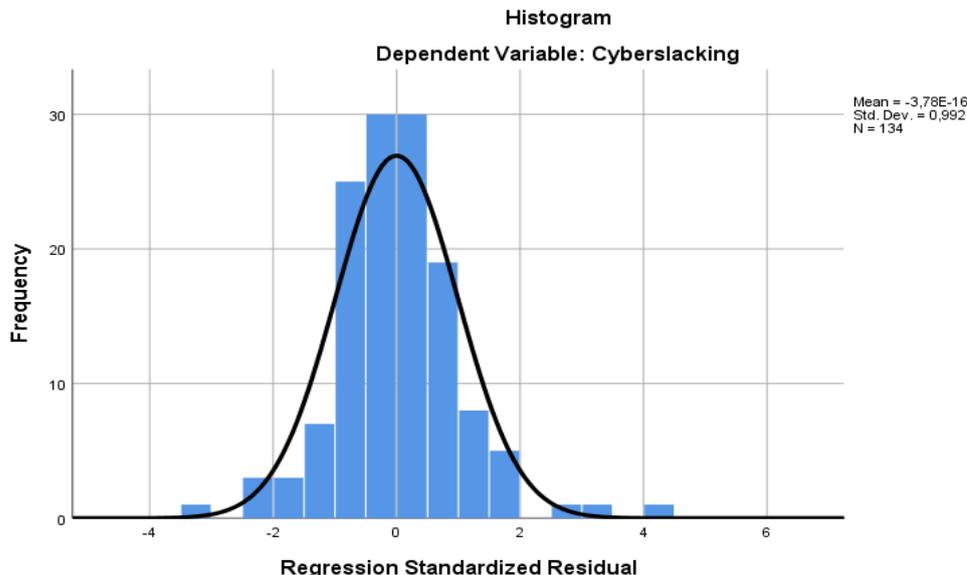
Uji normalitas dilakukan untuk memastikan data mengikuti distribusi normal. Hasilnya disajikan dalam tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Pengujian Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel

	Unstandardized Residual
N	134
Statistik Uji	,062
Signifikansi Asimtotik Dua Arah	,200 ^{c,d}

Sumber: Data Penelitian, 2024

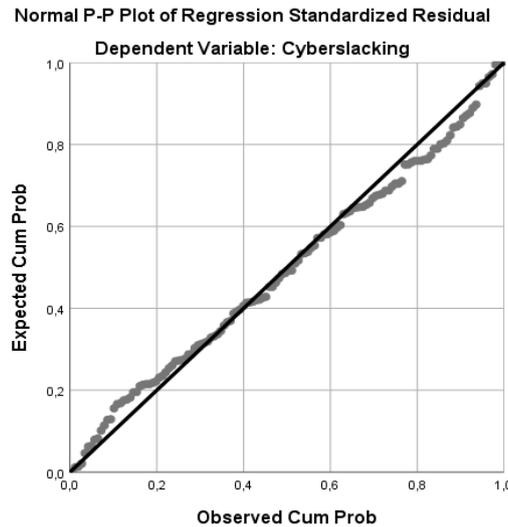
Tabel 2 mempresentasikan hasil uji normalitas dimana nilai $p > 0,05$, yang menjadi dasar untuk menyimpulkan bahwa data penelitian mengikuti pola distribusi normal. Selain menggunakan uji normalitas statistik, hasil ini juga didukung oleh pengujian visual melalui grafik Normal Plot dan Histogram. Pada pengujian visual ini, grafik menunjukkan bentuk kurva yang menyerupai lonceng, yang merupakan ciri khas distribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Normal Plot dan Histogram

Sumber: Data Penelitian, 2024

Pada gambar 2, yang menampilkan grafik Normal P-Plot untuk Residual Standarized Regresi, terlihat bahwa titik-titik data tersebar secara konsisten di atas maupun bawah garis diagonal, menandakan bahwa residual model regresi terdistribusi secara normal. Titik-titik yang terletak dekat dengan garis diagonal menunjukkan bahwa data yang diamati tidak menyimpang jauh dari distribusi normal, yang merupakan asumsi dasar dalam analisis regresi.



Gambar 2. *P-Plot Regresion Standarized Residual*
 Sumber: Data Penelitian, 2024

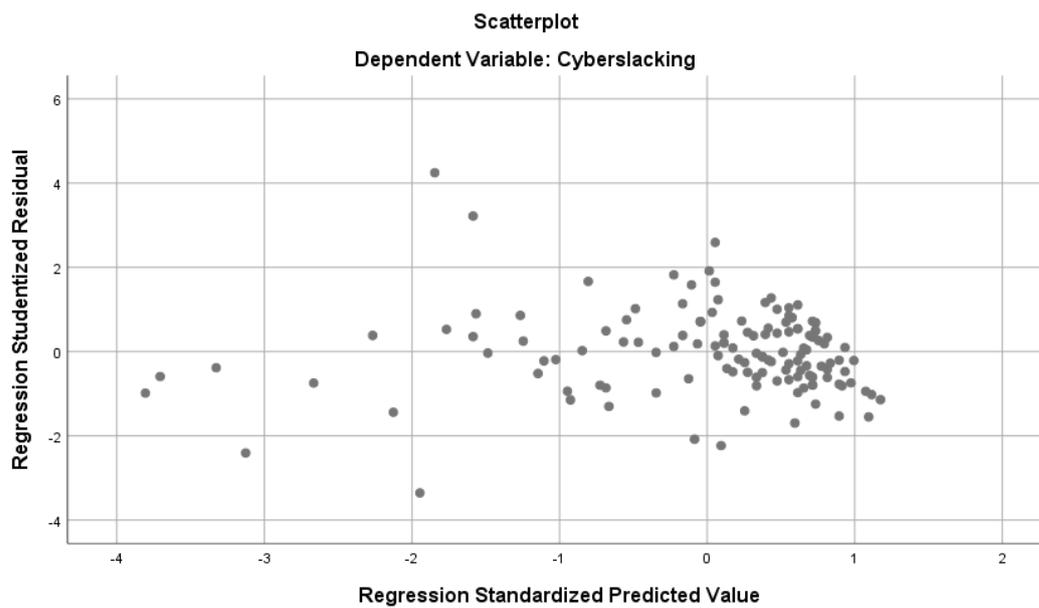
Uji asumsi dasar selanjutnya adalah uji autokorelasi. Uji autokorelasi merupakan prosedur statistik yang dirancang untuk mengidentifikasi keterkaitan residual antar periode dalam model regresi linier yang dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Pengujian Autokorelasi Durbin-Watson

Model	R	Nilai R Kuadrat	Durbin-Watson
1	,893 ^a	,797	1,851

Berdasarkan output analisis, nilai statistik Durbin-Watson (d) sebesar 1,851. Dengan membandingkan nilai ini terhadap tabel distribusi Durbin-Watson pada tingkat signifikansi 5% untuk k=3 dan N=134, diperoleh nilai dL=1,511 dan dU=1,933. Karena nilai d berada dalam rentang $dL < d < dU$ ($1,511 < 1,851 < 1,933$), dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengindikasikan adanya autokorelasi

Uji asumsi dasar selanjutnya adalah uji heteroskedastisitas ditampilkan dalam bentuk scatterplot. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa variansi residual pada model regresi tidak berubah-ubah seiring perubahan nilai variabel independen. Hasil pengujian dapat dilihat pada gambar 3 berikut:



Gambar 3. Hasil Uji Heteroskedastisitas
 Sumber: Data penelitian, 2024

Dari gambar tersebut dapat diamati bahwa titik-titik data tersebar secara acak tanpa pola tertentu. Titik-titik data tidak menunjukkan kecenderungan untuk mengelompok di atas atau di bawah angka 0 yang menjelaskan bahwa tidak tampak adanya gejala heteroskedastisitas.

Berdasarkan perolehan data penelitian, uji hipotesis dilakukan untuk menguji pengaruh variabel Stres Akademik terhadap *Cyberslacking*. Hasil uji statistik regresi tersaji dalam tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Stres Akademik dan *Cyberslacking*

Model Statistik	Koefisien tidak terstandar		t	Sig.	R Square
	B				
1 (Constant)	10.667		1.605	.111	
Stres Akademik	1.300		11.510	.000	.501
a. Dependent Variable: <i>Cyberslacking</i>					

Sumber: Data penelitian, 2024

Hasil uji t pada variabel Stres Akademik menunjukkan nilai thitung sebesar 11,510, yang melebihi nilai t tabel sebesar 1,656 ($11,510 > 1,656$). Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa Stres Akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Cyberslacking*. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh signifikan Stres Akademik terhadap *Cyberslacking* dapat diterima.

Dari tabel juga terlihat bahwa nilai R-Square sebesar 0,501 atau 50,1%. Hal ini berarti bahwa Stres Akademik memberikan kontribusi sebesar 50,1% dalam menjelaskan variasi dalam *Cyberslacking*, sementara sisanya, sebesar 49,9%, dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. R-

Square yang cukup besar menunjukkan bahwa model regresi ini mampu menjelaskan pengaruh variabel Stres Akademik terhadap Cyberslacking dengan cukup baik.

Selanjutnya, dilakukan Uji *Moderated Regression Analysis* untuk mengetahui apakah Regulasi Emosi dapat menjadi moderasi pada hubungan antara Stres Akademik dan *Cyberslacking*. Hasil uji MRA tersaji dalam tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Moderated Regression Analysis

Model		Koefisien tidak terstandar		t	Signifi kansi	Statistik Kolinearitas	
		B	Error Standar			Toleransi	VIF
1	(Constant)	45.463	5.229	8.695	.000		
	Stres Akademik	-.043	.130	-.333	.740	.341	2.936
	Stres Akademik* Regulasi Emosi	.019	.001	12.740	.000	.341	2.936

a. Variabel terikat: Cyberslacking

Sumber: Data penelitian, 2024

Berdasarkan tabel diatas hasil regresi uji t pada variabel Stres Akademik dan Regulasi terhadap Cyberslacking menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 12,740 yang lebih besar daripada nilai t tabel sebesar 1,656 ($12,740 > 1,656$) dan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang lebih kecil daripada tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa Stres Akademik dan Regulasi emosi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Cyberslacking.

Tabel 7. Pengaruh Variabel Moderasi

Model	Nilai Statistik	R Kuadrat yang		
		Korelasi	R Kuadrat	Disesuaikan Kesalahan Standar Estimasi
1	.882 ^a	.777	.774	5.571

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik*Regulasi Emosi, Stres Akademik

Sumber: Data penelitian, 2024

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa R-Square memiliki nilai sebesar 0,777 atau 77.7%. Hal ini menunjukkan bahwa Stres Akademik dan Regulasi Emosi mempunyai pengaruh terhadap *Cyberslacking* dan memberikan kontribusi sebesar 77.7% sisanya sebesar 22.3% kemungkinan dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak terdapat dalam model penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi peran regulasi emosi sebagai variabel moderator dalam hubungan antara stres akademik dan *cyberslacking* di kalangan mahasiswa. Berdasarkan temuan dan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*, sementara regulasi emosi berperan sebagai faktor yang memoderasi hubungan ini. Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa tingkat stres akademik yang tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan perilaku *cyberslacking* di kalangan mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan Rachmawati et al. (2024) dan Fajri

dan Wangi (2024) yang menemukan bahwa korelasi positif antara tingkat stres akademik dengan intensitas perilaku *cyberslacking* di kalangan mahasiswa, di mana peningkatan stres akademik berkaitan erat dengan meningkatnya aktivitas *cyberslacking*. Penelitian ini mendukung temuan dari studi sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan teknologi sebagai pelarian dari tekanan akademik. Menurut Wu et al. (2018), mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku *cyberslacking* sebagai bentuk pengalihan atau pelarian dari tuntutan akademik yang menekan.

Stres akademik merupakan masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dan sering kali mengarah pada tantangan psikologis serta perilaku maladaptif seperti *cyberslacking*. Tekanan untuk tampil secara akademis dapat mendorong siswa mencari gangguan online sebagai mekanisme penanggulangan untuk mengurangi stres (Dalauleng et al., 2024). Studi mengungkapkan hubungan positif signifikan antara stres akademik dan *cyberslacking*, dimana kelelahan berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan kausal tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi menunjukkan kecenderungan yang lebih besar untuk terlibat dalam aktivitas *cyberslacking* sebagai mekanisme koping atau pengalihan dari kelelahan dan stres mereka (Nweke et al., 2024).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi yang lebih baik cenderung kurang terlibat dalam perilaku *cyberslacking*, bahkan ketika menghadapi tingkat stres akademik yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraini et al. (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik lebih mampu menahan godaan untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan selama kegiatan akademik.

Regulasi emosi memainkan peran penting dalam mengelola emosi negatif yang terkait dengan stres akademik. Strategi regulasi emosi yang efektif dapat membantu siswa mengurangi dampak stres dan menurunkan kemungkinan terlibat dalam *cyberslacking* (Kong, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatur emosi mereka secara efektif cenderung tidak terlibat dalam perilaku maladaptif seperti *cyberslacking*. Hal ini karena regulasi emosi membantu menjaga fokus dan ketenangan, sehingga mengurangi kebutuhan akan gangguan online (Hafizah & Ra'iyati, 2023).

Kemampuan regulasi emosi, seperti strategi *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), membantu mahasiswa memandang stres akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Sebaliknya, mahasiswa yang bergantung pada strategi *expressive suppression* (penekanan ekspresi emosi) cenderung lebih rentan terhadap *cyberslacking* karena kurangnya saluran sehat untuk mengelola emosi negatif. Hal ini sejalan dengan *escape theory* oleh Heatherton dan Baumeister (1991) yang menyatakan bahwa individu yang menghadapi tekanan psikologis sering mencari distraksi untuk menghindari perasaan negatif. Pada era digital, *cyberslacking* menjadi salah satu distraksi yang mudah diakses. Fenomena *cyberslacking* tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial di era digital, yang mana teknologi menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Notifikasi dari media sosial, pesan instan, dan konten hiburan yang terus-menerus tersedia menciptakan lingkungan yang rentan terhadap distraksi.

Penelitian ini menemukan bahwa regulasi emosi tidak hanya memoderasi hubungan antara stres akademik dan *cyberslacking*, tetapi juga dapat berfungsi sebagai faktor protektif. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Seperti yang diungkapkan oleh Tamir (2016), Regulasi emosi yang efektif melibatkan tidak hanya pengurangan emosi negatif, tetapi juga peningkatan emosi positif yang dapat mendukung pencapaian tujuan. Lebih lanjut, Zapf (2002) mengungkapkan bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan saat mampu mengendalikan stres dengan baik.

Interaksi antara stres akademik dan regulasi emosi secara signifikan mempengaruhi perilaku *cyberslacking*. Siswa yang mengalami stres akademik tinggi tetapi tidak memiliki strategi regulasi emosi yang efektif lebih rentan terhadap *cyberslacking* (Setiyowati et al., 2024). Regulasi emosi dapat memiliki berperan sebagai mekanisme penyangga terhadap efek negatif dari stres akademik, membantu siswa mempertahankan fokus akademik mereka dan mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam *cyberslacking* (Fitriani et al., 2024). Faktor seperti dukungan sosial, pola asuh, dan pengalaman sebelumnya dalam mengelola emosi turut memengaruhi hasil temuan ini. Temuan ini mendukung hasil penelitian Zimmerman (2000) tentang pentingnya pendekatan intervensi yang berbasis pada kebutuhan individu. Penguatan keterampilan regulasi emosi dapat berfungsi sebagai strategi penting dalam menekan efek negatif dari stres akademik dan mengurangi kecenderungan *cyberslacking* di antara mahasiswa.

Fenomena *cyberslacking* tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial di era digital, di mana teknologi menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Notifikasi media sosial, pesan instan, dan konten hiburan yang terus-menerus tersedia menciptakan lingkungan yang rentan terhadap distraksi. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat menjadi "filter" yang membantu mahasiswa memilih respons yang lebih produktif terhadap godaan digital tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan hasil penelitian ini, dapat dibuatkan kesimpulan bahwa Stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi cenderung lebih sering terlibat dalam *cyberslacking*. Regulasi emosi berperan sebagai moderator dalam hubungan antara stres akademik dan *cyberslacking*. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres akademik tanpa harus melarikan diri ke aktivitas digital yang tidak produktif. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi emosi yang buruk lebih rentan terlibat dalam perilaku *cyberslacking*.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu desain penelitian yang bersifat korelasional membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal. Selain itu, sampel penelitian yang terbatas pada mahasiswa dari Universitas di Denpasar mungkin membatasi generalisasi temuan. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan memperhitungkan faktor-faktor kontekstual seperti beban kerja akademik, dukungan sosial, dan lingkungan belajar dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang dinamika *cyberslacking* serta studi komparatif yang melibatkan mahasiswa

dari berbagai latar belakang budaya dapat mengungkapkan variasi dalam pola *cyberslacking* dan efektivitas strategi regulasi emosi.

Referensi

- 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>.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>.
- Anggraini, M., Retina, S., & Sari, A. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2, 35–41. <https://doi.org/10.61994/educate.v2i1.347>
- Audina, M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183–1190. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1673>.
- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived Social Support and Well Being: First-Year Student Experience in University. *International Education Studies*, 7(13). <https://doi.org/10.5539/ies.v7n13p261>.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>.
- Dalauleng, A. S. A., Widyastuti, & Ridfah, A. (2024). Expressive writing dalam penurunan tingkat stres akademik mahasiswa. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(4), 1094–1103.
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley II, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15–24. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.1.15-24>.
- Fajri, M., & Wangi, E. (2024). Pengaruh Stres Akademik terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4, 120–128. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v4i1.9921>.
- Fitriani, E., Nurasyah, Johannes, & Putri, R. F. (2024). *Emotion Regulation in Psychology in Students*. <https://doi.org/10.55299/ijere.v3i1.831>.
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling Smartphone Addiction: The Role of Smartphone Usage, Self-Regulation, General Self-Efficacy and Cyberloafing in University Students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of*

- Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2023). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Cyberslacking Mahasiswa. *Psycho Idea*.
<https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.16148>.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>.
- Iuga, I. A., & David, D. (2024). Emotion Regulation and Academic Burnout Among Youth: a Quantitative Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(4).
<https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>.
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2), 85–94.
<https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>.
- Kong, L. (2024). *Relationship between anxiety and academic burnout in college students: The mediating role of emotion regulation strategy* (pp. 315–320). Informa.
<https://doi.org/10.1201/9781032676043-43>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.co.id/books?id=i-ySQQuUpr8C>.
- 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>.
- Mancinelli, E., Spisto, S., Sukhija, V. J., & Salcuni, S. (2024). Maladaptive daydreaming as emotion regulation strategy: exploring the association with emotion regulation, psychological symptoms, and negative problem-solving orientation. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06487-3>.
- Misra, R., & Mckean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41–51.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara Regulasi Emosi dan

- Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Nweke, G. E., Jarrar, Y., & Horoub, I. (2024). Academic stress and cyberloafing among university students: the mediating role of fatigue and self-control. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 419. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02930-9>.
- Pee, L. G., Woon, I. M. Y., & Kankanhalli, A. (2008). Explaining non-work-related computing in the workplace: A comparison of alternative models. *Information & Management*, 45(2), 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.im.2008.01.004>.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In *Foundations of health psychology*. Oxford University Press.
- Rachmawati, A., Suhadianto, S., & Pratikto, H. (2024). Stres akademik dan cyberslacking pada mahasiswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 446–461. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.10713>.
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>.
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., Wiyono, B. B., Indreswari, H., & Laksana, E. P. (2024). Analysis of the structural relationship emotional regulation, academic procrastination, and academic burnout. *International Journal of Evaluation and Research in Education*. <https://doi.org/10.11591/ijere.v13i3.26778>.
- Simanjuntak, E., Purwono, U., & Ardi, R. (2019). Skala cyberslacking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55–68. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>.
- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 20(3), 199–222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>.
- Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110–116.
- Varol, F., & Yıldırım, E. (2019). Cyberloafing in higher education: Reasons and suggestions from students' perspectives. In *Technology, Knowledge and Learning: Learning mathematics, science and the arts in the context of digital technologies* (Vol. 24, Issue 1, pp. 129–142). Springer. <https://doi.org/10.1007/s10758-017-9340-1>.
- Wu, J., Mei, W., & Ugrin, J. C. (2018). Student Cyberloafing In and Out of the Classroom in China and the Relationship with Student Performance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 199–204. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0397>.
- Yunus, M., & Chaudhary, P. (2023). The Role of Emotion Regulation in Stress Management: An Overview. *Journal of Clinical Research and Applied Medicine*, 3(1), 9–12. <https://doi.org/10.5530/jcram.3.1.3>.

- Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1), 55–63. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/20658>.
- Zapf, D. (2002). Emotion work and psychological well-being. *Human Resource Management Review*, 12(2), 237–268. [https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(02\)00048-7](https://doi.org/10.1016/S1053-4822(02)00048-7).
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>.