



STUDI LITERATUR: ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA

¹I Gusti A. R. Dewanti, ²Ni Made S. Wulanyani

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**

I Gusti Agung Ratu Dewanti
dewantiratu@student.unud.ac.id

Article History

Received 25 Mei 2025

Revised 10 Agustus 2025

Accepted 22 Agustus 2025

Kata Kunci

Akses internet non-akademik,
Cyberloafing, Mahasiswa

Cite this Article:

Dewanti, I. G. A. R., &
Wulanyani, N. M. S. (2025).
Studi literatur: Analisis faktor-
faktor yang memengaruhi
perilaku cyberloafing pada
mahasiswa. *Jurnal Psikologi*,
18(1), 109 - 122 doi:
<https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i1.393>

ABSTRAK

Cyberloafing merupakan perilaku penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik selama proses belajar yang semakin marak terjadi di kalangan mahasiswa. Fenomena ini dipicu oleh kemajuan teknologi digital serta tantangan psikologis dan akademik yang dihadapi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis faktor-faktor yang memengaruhi perilaku cyberloafing melalui pendekatan literature review. Data dikumpulkan dari dua database utama, yaitu Google Scholar dan Portal Garuda, dengan kriteria inklusi mencakup publikasi tahun 2020–2025, studi kuantitatif, dan subjek mahasiswa. Dari 927 artikel yang diidentifikasi, delapan artikel memenuhi kriteria dan dianalisis secara tematik. Hasil analisis menunjukkan empat domain utama yang memengaruhi perilaku cyberloafing pada mahasiswa, yaitu: (1) faktor kepribadian (*extraversion* dan *conscientiousness*), (2) regulasi diri dan aspek emosional (*self-control*, kejenuhan belajar), (3) lingkungan akademik (*gaya mengajar dosen* dan *stres akademik*), dan (4) faktor sosial dan teknologi (*fear of missing out/FoMO*). Temuan ini menegaskan bahwa cyberloafing merupakan respons kompleks terhadap dinamika internal dan eksternal dalam lingkungan perkuliahan. Diperlukan strategi preventif yang komprehensif, seperti pelatihan regulasi diri, inovasi pengajaran, dan kebijakan literasi digital untuk meminimalisir dampak negatif cyberloafing pada proses belajar mahasiswa.

ABSTRACT

Cyberloafing refers to the use of the internet for non-academic purposes during learning activities, a behavior increasingly prevalent among university students. This phenomenon is driven by advancements in digital technology as well as the psychological and academic challenges faced by students. This study aims to systematically examine the factors influencing cyberloafing behavior through a literature review approach. Data were collected from two major databases, Google Scholar and Portal Garuda, using inclusion criteria such as publication year between 2020 and 2025, quantitative studies, and student subjects. From 927 identified articles, eight met the criteria and were thematically analyzed. The findings reveal four key domains influencing cyberloafing behavior: (1) personality factors (*extraversion* and *conscientiousness*), (2) self-regulation and emotional aspects (*self-control*, *academic boredom*), (3) academic environment (*teaching styles* and *academic stress*), and (4) social and technological factors (*fear of missing out/FoMO*). These findings indicate that cyberloafing is a complex response to both internal and external dynamics within higher education settings. A comprehensive preventive strategy is needed, including self-regulation training, instructional innovation, and digital literacy policies, to minimize the negative impact of cyberloafing on students' learning processes.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk di bidang pendidikan. Penggunaan internet secara masif telah mengubah cara mahasiswa mengakses informasi, berinteraksi, dan menjalani proses pembelajaran. Internet memungkinkan mahasiswa untuk belajar secara mandiri, mengakses materi perkuliahan kapan saja dan di mana saja, serta berpartisipasi dalam sistem pembelajaran daring yang semakin fleksibel. Di Indonesia, kemajuan ini tercermin dalam data Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan peningkatan jumlah pengguna internet dari 62.10% pada tahun 2021 menjadi 66.48% pada tahun 2022. Peningkatan ini juga diiringi dengan meningkatnya kepemilikan perangkat seluler yang mencapai 67.88%, yang berarti sebagian besar masyarakat, termasuk mahasiswa, memiliki akses yang hampir tanpa batas terhadap dunia digital. Sayangnya, kemudahan ini juga menghadirkan tantangan baru, salah satunya adalah munculnya perilaku penyalahgunaan internet untuk kegiatan non-akademik di lingkungan kampus, yang dikenal dengan istilah *cyberloafing*.

Cyberloafing merupakan perilaku mengakses internet selama jam belajar untuk keperluan pribadi yang tidak berkaitan dengan aktivitas akademik, seperti membuka media sosial, menonton video hiburan, berbelanja *online*, membaca berita tidak relevan, atau bermain *game*. Istilah ini pertama kali diperkenalkan dalam konteks dunia kerja, namun kini telah bergeser menjadi fenomena yang juga banyak terjadi di lingkungan pendidikan tinggi. Studi internasional oleh Junco dan Cotten (2012) menemukan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi Amerika Serikat secara aktif menggunakan waktu di kelas untuk kegiatan *online* non-akademik, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan keterlibatan belajar dan prestasi akademik. Hal serupa juga ditemukan oleh Ravizza, Hambrick, dan Fenn (2014) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara durasi *cyberloafing* dan hasil akademik mahasiswa. Di dalam konteks Indonesia, fenomena ini tidak berbeda jauh. Mahasiswa yang memiliki akses internet bebas di kampus lebih rentan tergoda untuk mengalihkan fokus mereka dari materi pembelajaran ke aktivitas digital yang bersifat hiburan atau sosial. Hal ini terlihat dalam studi lapangan oleh Syarifah, Purwantini, dan Hanoum (2025) di Universitas Islam "45" Bekasi, di mana seluruh responden mahasiswa tingkat akhir mengakui bahwa mereka pernah melakukan *cyberloafing* saat kuliah berlangsung. Aktivitas tersebut dilakukan sebagai bentuk pelarian dari kejenuhan, kebosanan, atau hanya sekadar memenuhi dorongan untuk bersantai di tengah tekanan akademik.

Mahasiswa sebagai *digital native* merupakan kelompok yang paling terdampak oleh fenomena ini. Berbeda dengan generasi sebelumnya, mahasiswa masa kini telah terbiasa menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik untuk keperluan akademik maupun non-akademik. Kedekatan yang tinggi dengan perangkat digital serta kemampuan

multitasking yang dibentuk oleh era teknologi membuat mereka lebih mudah berpindah fokus dari tugas akademik ke aktivitas *online* lainnya. Selain itu, gaya belajar yang semakin fleksibel dan kurangnya kontrol langsung selama perkuliahan daring juga menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan *cyberloafing*. *Cyberloafing* pada akhirnya menjadi semacam "zona nyaman digital", di mana mahasiswa dapat menghindari tekanan akademik secara sementara dengan tenggelam dalam dunia maya yang menyenangkan. Namun, perilaku ini menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, terutama terhadap kualitas pembelajaran.

Dampak dari *cyberloafing* tidak dapat dipandang sebelah mata. Aktivitas ini dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi fokus, dan melemahkan motivasi belajar mahasiswa. Ketika mahasiswa terlalu sering terdistraksi oleh konten non-akademik, mereka kehilangan kesempatan untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, baik secara kognitif maupun afektif. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi capaian akademik mereka secara keseluruhan. Penelitian oleh Arabaci (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* cenderung memperoleh nilai ujian yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukannya. Selain itu, kebiasaan ini juga dapat menimbulkan efek psikologis negatif seperti rasa bersalah, stres tambahan karena waktu belajar yang terbuang, serta kesulitan dalam membangun kebiasaan belajar yang disiplin.

Lebih jauh lagi, *cyberloafing* juga berdampak pada aspek sosial dan emosional mahasiswa. Ketika mahasiswa lebih banyak berinteraksi secara daring untuk kepentingan pribadi selama jam perkuliahan, interaksi tatap muka dengan dosen dan teman sekelas menjadi berkurang, yang berpotensi menurunkan *sense of belonging* dan keterikatan sosial dalam lingkungan akademik. Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan secara tidak produktif dapat menyebabkan kelelahan digital (*digital fatigue*), yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya kecemasan, pagurian konsentrasi, hingga munculnya gejala *procrastination* atau penundaan akademik yang kronis. Jika dibiarkan, perilaku ini dapat mengarah pada penurunan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan, baik dari sisi akademik, psikososial, maupun emosional.

Bentuk-bentuk *cyberloafing* yang terjadi di lingkungan perkuliahan pun sangat beragam. Berdasarkan klasifikasi dari Akbulut (dalam Anam & Pratomo, 2019), terdapat lima bentuk utama *cyberloafing* yang sering dilakukan oleh mahasiswa, yaitu: (1) *sharing*, seperti memeriksa dan mengomentari unggahan di media sosial; (2) *shopping*, yakni aktivitas belanja *online* atau membuka situs perbankan; (3) *real-time updating*, seperti berbagi status atau mengikuti tren terbaru di media sosial; (4) *accessing online content*, yaitu menonton video atau mendengarkan musik saat kuliah berlangsung; serta (5) *gaming/gambling*, berupa bermain *game* maupun aktivitas taruhan daring. Beragamnya bentuk *cyberloafing* ini menunjukkan bahwa perilaku tersebut bukan sekadar bentuk gangguan sesaat, melainkan dapat mencerminkan pola kebiasaan yang mengakar dalam

keseharian mahasiswa, terutama ketika mereka menghadapi rasa bosan, minimnya keterlibatan, atau lingkungan belajar yang kurang kondusif.

Di dalam konteks sosial dan budaya Indonesia, *cyberloafing* pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh kondisi infrastruktur digital yang semakin merata. Kampus-kampus di Indonesia saat ini telah menyediakan jaringan internet secara luas dan gratis di area kampus, termasuk ruang kelas. Kemudahan akses ini, meskipun bertujuan positif, seringkali tidak dibarengi dengan edukasi literasi digital yang memadai, sehingga mendorong mahasiswa untuk menggunakan internet secara tidak bijak. Hal ini semakin diperparah oleh minimnya pengawasan atau regulasi internal di dalam kelas terkait penggunaan perangkat digital. Oleh karena itu, *cyberloafing* tidak hanya muncul sebagai reaksi spontan terhadap kebosanan, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks kelembagaan dan kurangnya kontrol terhadap penggunaan teknologi.

Dengan dasar ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan fenomena yang kompleks dan meluas di kalangan mahasiswa, yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, kebiasaan digital generasi muda, serta kondisi pembelajaran yang berlangsung di perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang memengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat memberikan landasan konseptual bagi institusi pendidikan dalam menyusun strategi pengelolaan teknologi yang lebih bijak di lingkungan perkuliahan.

METODE PENELITIAN

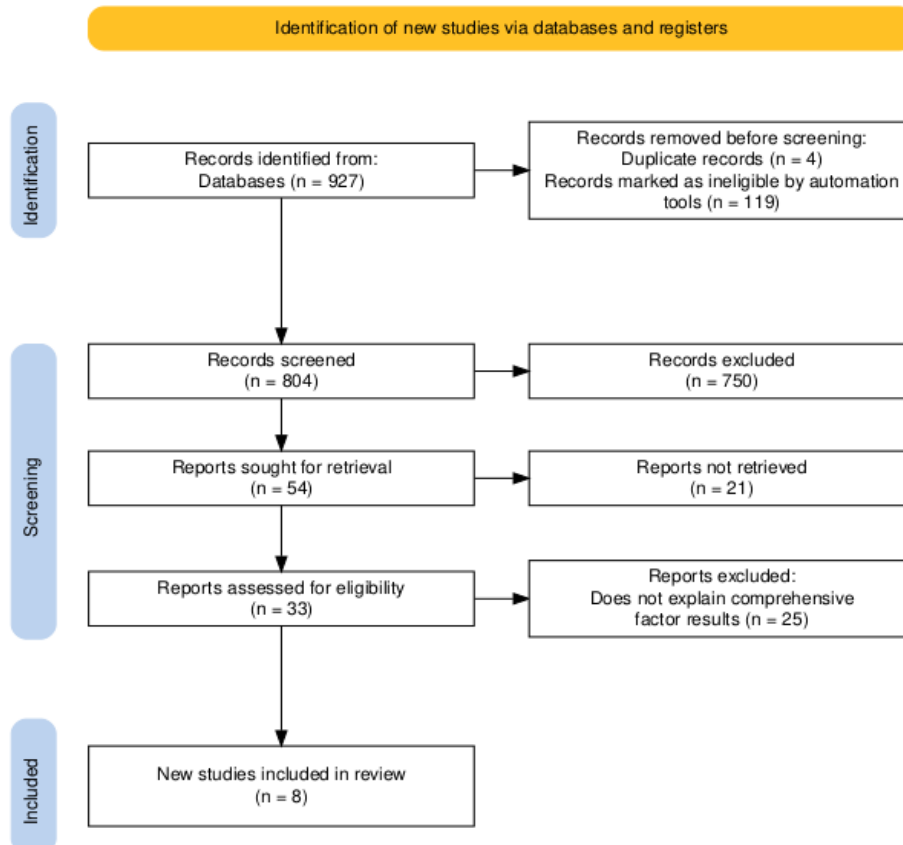
Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* untuk mengkaji dan menganalisis secara mendalam berbagai faktor yang memengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Proses pengumpulan literatur dilakukan melalui dua basis data utama, yaitu *Google Scholar* dan Portal Garuda, yang dipilih karena keduanya menyediakan akses terbuka terhadap berbagai artikel ilmiah dalam bahasa Indonesia. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci dalam Bahasa Indonesia seperti: “*cyberloafing* pada mahasiswa”, “perilaku mahasiswa di internet”, dan “akses internet non-akademik”. Kata kunci tersebut dipilih untuk menjaring literatur yang secara spesifik membahas perilaku *cyberloafing* dalam konteks lingkungan perguruan tinggi.

Di dalam proses identifikasi dan seleksi, peneliti menetapkan sejumlah kriteria inklusi, yaitu: (1) artikel dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020–2025) agar mendapatkan hasil penelitian yang relevan dan terkini; (2) artikel membahas perilaku *cyberloafing* secara khusus dengan subjek penelitian mahasiswa; (3) artikel berupa studi kuantitatif; (4) artikel dapat diakses secara penuh (*full-text*) dalam format PDF dan tersedia secara gratis (*open access*). Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel berbentuk *literature review* sekunder, skripsi, atau tesis; (2) artikel yang membahas perilaku penggunaan internet pada subjek selain mahasiswa; dan

(3) artikel yang menyinggung *cyberloafing* namun tidak secara eksplisit membahas faktor-faktor yang memengaruhinya.

Dari hasil pencarian awal, diperoleh total 927 artikel dari kedua database. Setelah dilakukan proses penyaringan berdasarkan tahun publikasi dan kesesuaian judul, sebanyak 119 artikel dieliminasi karena dipublikasikan sebelum tahun 2020 dan 4 artikel memiliki judul yang serupa. Dari 804 artikel yang tersisa, sebanyak 750 artikel dieliminasi yakni 679 artikel karena berupa tinjauan pustaka sekunder, skripsi, atau tesis, sedangkan 71 artikel tidak membahas *cyberloafing* secara spesifik pada mahasiswa. Selanjutnya, dari 54 artikel yang tersaring, dilakukan tahap akhir seleksi berdasarkan aksesibilitas dan kelengkapan isi artikel, yang menghasilkan 8 artikel yang memenuhi semua kriteria inklusi. Artikel-artikel terpilih tersebut kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Adapun proses seleksi literatur yang telah dilakukan, dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Proses Seleksi Literatur



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap 8 artikel, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa melalui Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1
Hasil Literature Review Faktor – Faktor yang Memengaruhi Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa

No	Nama Penulis	Subjek	Metode	Hasil
1	Silalahi, D. F. S., & Eliana, R. (2020).	300 mahasiswa	Penelitian Kuantitatif	Hasil menunjukkan bahwa <i>fear of missing out</i> menyumbang sekitar 22 persen dari varian <i>cyberloafing</i> . Mereka yang memiliki <i>fear of missing out</i> tinggi cenderung terlibat lebih banyak <i>cyberloafing</i> daripada mereka yang memiliki <i>fear of missing out</i> rendah.
2	Sucipto, A., & Purnamasari, S. E. (2020, September)	137 mahasiswa	Penelitian Kuantitatif	Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil korelasi ($r_{xy} = -0,295$ ($p < 0,01$)). Berarti ada hubungan negatif antara persepsi mahasiswa terhadap gaya mengajar dosen dengan <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin positif persepsi mahasiswa terhadap gaya mengajar dosen, maka <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta cenderung semakin rendah.
3	Ainun, N. F., Nurhikmah, N., & Aditya, A. M. (2024).	386 mahasiswa	Penelitian Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecenderungan tipe kepribadian <i>extraversion</i> dengan <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa di kota Makassar dengan nilai $r=0.286$; $p=0.000$. Artinya, semakin tinggi skor kecenderungan tipe kepribadian <i>extraversion</i> yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan <i>cyberloafing</i> .
4	Lakka, D. D., Zubair, A. G. H., & Musawwir, M. (2023).	418 mahasiswa	Penelitian Kuantitatif	Hasil uji analisis penelitian ini menunjukkan bahwa <i>self regulated learning</i> dapat menjadi prediktor terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa di kota Makassar, dengan nilai signifikansi ($p = 0.000$; $p < 0.005$) serta nilai kontribusi sebesar 6,2%.
5	Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022).	129 mahasiswa	Penelitian Kuantitatif	Hasil korelasi kedua variabel sebesar 0,425 nilai signifikansi kedua variabel yaitu sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga hasil ini dapat dikatakan hubungan antara stres akademik dengan <i>cyberloafing</i> bersifat positif. Saat stres akademik yang dialami mahasiswa meningkat maka perilaku <i>cyberloafing</i> yang terjadi juga meningkat dan begitu sebaliknya
6	Fuadiah, L., Anward, H. H., & Erlyani, N.	60 mahasiswa	Penelitian Kuantitatif	Berdasarkan hasil diperoleh nilai -t hitung $< -t$ tabel ($-2,219 < -2,002$), artinya ada peranan negatif antara <i>conscientiousness</i> dengan perilaku <i>cyberloafing</i> . Semakin tinggi Tingkat <i>conscientiousness</i> , maka semakin rendah perilaku <i>cyberloafing</i> . Peranan <i>conscientiousness</i> terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> hanya sebesar 7,8%, sehingga <i>conscientiousness</i> tidak sepenuhnya berperan langsung terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa.

7	Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022)	315	Penelitian Kuantitatif	Hasil penelitian ini memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,332 yang menandakan adanya hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa Psikologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan namun tidak terlalu kuat pengaruhnya terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.
8	Diah Pranitasari , D. P. (2023)	300	Penelitian Kuantitatif	Hasil penelitian menyatakan : <i>Self control</i> berpengaruh terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> dengan arah korelasi negatif. <i>Self awareness</i> berpengaruh terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> dengan arah korelasi negatif. Kejenuhan belajar berpengaruh dengan arah korelasi positif. Variabel <i>self-control</i> , <i>self-awareness</i> , kejenuhan belajar terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> berpengaruh simultan terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> .

Berdasarkan hasil analisis dari delapan penelitian kuantitatif mengenai perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, menunjukkan adanya pola temuan yang konsisten terkait faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Secara umum, faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan ke dalam empat domain utama, yaitu: (1) faktor kepribadian mahasiswa, (2) regulasi diri dan aspek emosional, (3) lingkungan akademik, dan (4) faktor sosial dan teknologi. Keempat tema ini menjelaskan bahwa perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa bukanlah hasil dari satu penyebab tunggal, melainkan interaksi kompleks dari faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan.

Faktor Kepribadian Mahasiswa

Faktor kepribadian menjadi salah satu faktor utama yang relevan dalam menjelaskan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa karena karakteristik kepribadian membentuk dasar perilaku individu dalam merespons berbagai situasi, termasuk tekanan akademik, kebosanan, maupun godaan digital. Di dalam konteks mahasiswa, kepribadian mempengaruhi cara mereka beradaptasi terhadap lingkungan belajar yang semakin digital dan menuntut pengelolaan diri yang tinggi. *Cyberloafing* sendiri tidak hanya terjadi karena faktor situasional, tetapi juga karena kecenderungan internal individu yang menetap, seperti cara mereka memproses informasi, merespons stres, serta mengatur dorongan dan kebutuhan sosialnya.

Dua dimensi kepribadian yang paling banyak diidentifikasi dalam berbagai studi adalah *extraversion* dan *conscientiousness*. *Extraversion* menggambarkan individu yang aktif secara sosial, ekspresif, dan cenderung mencari stimulasi dari lingkungan luar, termasuk melalui interaksi digital. Sementara itu, *conscientiousness* mencerminkan karakter disiplin, terorganisir, dan

berorientasi pada tujuan, yang biasanya diasosiasikan dengan kontrol diri yang tinggi dan penundaan gratifikasi. Kedua dimensi ini memiliki orientasi perilaku yang sangat berbeda dalam konteks penggunaan teknologi dan pengelolaan waktu belajar, sehingga menjadikannya relevan untuk dianalisis secara spesifik dalam kaitannya dengan *cyberloafing*.

Berdasarkan hasil dari beberapa jurnal utama seperti Ainun dkk. (2024) dan Fuadiah dkk. (2022), ditemukan bahwa kepribadian *extraversion* berkorelasi positif dengan perilaku *cyberloafing*, sedangkan *conscientiousness* memiliki hubungan negatif. Mahasiswa dengan tingkat *extraversion* yang tinggi lebih sering mencari interaksi sosial secara daring, seperti menggunakan media sosial atau aplikasi *chatting*, sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan sosial yang tidak terkait dengan kegiatan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan *conscientiousness* tinggi cenderung memiliki fokus yang kuat terhadap tanggung jawab akademik dan mampu menahan diri dari gangguan digital yang bersifat *hedonistik*.

Meskipun demikian, hubungan antara kepribadian dan *cyberloafing* tidak selalu menunjukkan pola yang konsisten di semua konteks. Studi oleh Saldamon (2021), tidak menemukan hubungan signifikan antara *extraversion* dan *cyberloafing* dalam konteks dunia kerja. Ketidakkonsistenan ini menunjukkan bahwa hubungan antara kepribadian dan *cyberloafing* sangat mungkin dimoderasi oleh faktor lain seperti lingkungan belajar, norma kelompok, jenis aktivitas akademik, atau bentuk pengawasan. Artinya, pengaruh kepribadian terhadap *cyberloafing* bersifat kontekstual dan bukan deterministik.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil dari Krishnan, Lim, dan Teo (2010) yang menunjukkan bahwa mahasiswa atau karyawan dengan tingkat *extraversion* tinggi cenderung lebih aktif dalam penggunaan media sosial untuk kepentingan non-akademik selama jam belajar atau kerja. Di sisi lain, Malhotra (2013) menunjukkan *conscientiousness* terbukti sebagai pelindung terhadap perilaku *cyberloafing* karena karakteristik *self-discipline* yang tinggi. Oleh karena itu, dimensi kepribadian ini relevan untuk dipertimbangkan dalam strategi pencegahan dan penanganan perilaku *cyberloafing*.

Secara praktis, pengukuran kepribadian mahasiswa dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang intervensi berbasis karakter. Mahasiswa dengan tingkat *conscientiousness* rendah, misalnya, dapat diarahkan untuk mengikuti pelatihan pengelolaan waktu, teknik konsentrasi, atau program mentoring akademik. Sementara mahasiswa dengan kecenderungan *extraversion* tinggi dapat difasilitasi untuk menyalurkan kebutuhannya dalam format pembelajaran yang lebih kolaboratif dan interaktif, sehingga tidak perlu mencari stimulasi sosial di luar konteks belajar. Sebagai penutup, studi lanjutan perlu mengeksplorasi secara lebih luas bagaimana dimensi kepribadian lainnya, seperti *neuroticism*, *agreeableness*, dan *openness to experience*, memengaruhi *cyberloafing*. Dengan demikian, pemahaman terhadap pengaruh kepribadian terhadap *cyberloafing*

akan menjadi lebih menyeluruh dan dapat diterapkan dalam kebijakan pendidikan tinggi yang berbasis psikologi individual.

Faktor Regulasi Diri dan Aspek Emosional

Regulasi diri dan aspek emosional merupakan faktor krusial dalam menjelaskan perilaku *cyberloafing* karena berkaitan langsung dengan kemampuan mahasiswa untuk mengontrol perhatian, emosi, dan tindakan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik. Di dalam konteks perkuliahan yang sarat distraksi digital, regulasi diri berfungsi sebagai benteng utama yang mencegah individu dari perilaku menyimpang seperti mengakses media sosial atau aktivitas non-akademik lainnya selama proses belajar. Selain itu, aspek emosional seperti kejenuhan belajar, stres, dan dorongan untuk mencari hiburan menjadi pemicu laten munculnya *cyberloafing* sebagai bentuk pelarian atau strategi *coping*.

Secara konsisten, hasil dari jurnal-jurnal utama yang dianalisis menunjukkan bahwa *self-control*, *self-awareness*, dan *self-regulated learning* berhubungan negatif dengan perilaku *cyberloafing*. Penelitian Pranitasari dkk. (2023) menegaskan bahwa mahasiswa dengan kesadaran diri dan kontrol diri yang tinggi cenderung mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas digital yang tidak relevan dengan studi. Demikian pula, Lakka dkk. (2023) dan Pratama dan Satwika (2022) melaporkan bahwa regulasi diri menjadi prediktor negatif terhadap kecenderungan *cyberloafing*. Sebaliknya, variabel seperti kejenuhan belajar ditemukan memiliki korelasi positif dengan *cyberloafing*, di mana mahasiswa yang mengalami *boredom* secara kronis lebih mungkin terdistraksi oleh aktivitas hiburan digital.

Meski demikian, hasil tidak selalu seragam. Dalam studi oleh Lakka dkk. (2023), ditemukan bahwa dalam kondisi tertentu, mahasiswa dengan *self-regulated learning* tinggi justru menunjukkan peningkatan *cyberloafing*. Hal ini terjadi ketika regulasi diri digunakan untuk menyesuaikan kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk istirahat, sehingga *cyberloafing* berperan sebagai bentuk strategi *coping* aktif. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri tidak serta-merta menjadi faktor protektif mutlak, melainkan dapat bersifat adaptif tergantung pada konteks, intensitas kejenuhan, dan beban akademik yang dirasakan mahasiswa.

Temuan tersebut selaras dengan teori *cognitive-behavioral* yang menyatakan bahwa perilaku adalah hasil dari interaksi antara pikiran (kognisi), emosi, dan tindakan. Dalam hal ini, mahasiswa yang mengalami kejenuhan, stres, atau tekanan akademik tinggi akan menunjukkan respons perilaku tertentu, seperti *cyberloafing*, jika tidak memiliki strategi regulasi emosi yang efektif. Penelitian pendukung seperti Chan dkk. (2018) dan Mercer-Lynn dkk. (2014) mengonfirmasi bahwa *boredom* dan tekanan emosional menjadi pemicu signifikan bagi munculnya *cyberloafing*.

Secara praktis, penguatan kapasitas regulasi diri mahasiswa menjadi penting sebagai bagian dari kurikulum pendidikan tinggi. Pelatihan seperti manajemen waktu, kesadaran emosional

(*emotional literacy*), serta intervensi *mindfulness-based* dapat membantu mahasiswa mengembangkan kontrol diri yang efektif dan memperkuat ketahanan terhadap distraksi digital. Institusi juga dapat menyediakan dukungan psikologis berbasis kampus untuk menangani kejenuhan dan burnout yang kerap menjadi latar belakang *cyberloafing*.

Namun, perlu dicatat bahwa kajian tentang regulasi diri dan emosi dalam konteks *cyberloafing* masih terbatas pada desain korelasional. Untuk itu, studi lanjutan perlu dilakukan dengan pendekatan longitudinal guna melihat perubahan regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* secara dinamis dari waktu ke waktu. Pendekatan eksperimental juga dapat digunakan untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi diri dalam menurunkan frekuensi *cyberloafing*. Selain itu, integrasi pendekatan *mixed methods* akan memperkaya pemahaman terhadap dimensi emosional yang melatarbelakangi perilaku digital yang tidak produktif ini.

Faktor Lingkungan Akademik

Lingkungan akademik merupakan konteks eksternal yang sangat memengaruhi perilaku mahasiswa dalam proses belajar, termasuk kecenderungan mereka melakukan *cyberloafing*. Lingkungan ini tidak hanya mencakup struktur kurikulum dan metode pembelajaran, tetapi juga meliputi gaya mengajar dosen, suasana kelas, beban tugas, serta ekspektasi akademik. Di dalam konteks digital yang semakin melekat dalam proses pembelajaran, lingkungan akademik yang kurang menarik, monoton, atau menimbulkan stres dapat mendorong mahasiswa untuk mencari distraksi melalui aktivitas *online* yang tidak berkaitan dengan akademik.

Hasil dari beberapa riset seperti milik Sucipto dan Purnamasari (2020) serta Dinarti dan Satwika (2022) menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap gaya mengajar dosen dan tingkat stres akademik merupakan dua faktor utama dari lingkungan akademik yang memengaruhi *cyberloafing*. Gaya mengajar dosen yang kaku, minim interaksi, dan tidak kontekstual dapat menciptakan kondisi belajar yang membosankan, sehingga mahasiswa terdorong untuk melarikan diri ke media sosial atau hiburan daring. Sebaliknya, dosen yang menyajikan materi dengan cara menarik dan komunikatif terbukti mampu menurunkan tingkat *cyberloafing*. Sementara itu, tekanan akademik yang tinggi seperti banyaknya tugas dan ujian sering kali memicu stres yang berujung pada perilaku pelarian, salah satunya adalah *cyberloafing*.

Namun, temuan terkait faktor lingkungan akademik juga menunjukkan beberapa variasi. Tidak semua mahasiswa yang merasa gaya mengajar dosennya membosankan akan langsung terdorong untuk melakukan *cyberloafing*. Faktor lain seperti tingkat motivasi intrinsik, kapasitas regulasi diri, dan norma kelas juga memainkan peran dalam memoderasi hubungan tersebut. Dengan kata lain, pengaruh lingkungan akademik tidak bersifat deterministik, melainkan dipengaruhi oleh interaksi dengan karakteristik individual mahasiswa.

Studi pendukung dari Ozler dan Polat (2012) dan Akbulut dkk. (2016) menekankan bahwa kondisi pembelajaran yang tidak melibatkan keterlibatan aktif mahasiswa serta minimnya regulasi penggunaan teknologi di kelas dapat memperbesar peluang terjadinya *cyberloafing*. Gaya mengajar yang terlalu berpusat pada dosen (*teacher-centered*), kurangnya evaluasi formatif, dan terbatasnya kesempatan untuk berdiskusi atau eksplorasi materi merupakan pemicu munculnya kejenuhan yang pada akhirnya meningkatkan perilaku menyimpang digital.

Secara praktis, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk mendesain lingkungan belajar yang tidak hanya menekankan pencapaian kognitif, tetapi juga memperhatikan keterlibatan afektif dan sosial mahasiswa. Gaya mengajar interaktif berbasis diskusi, studi kasus, dan pemanfaatan teknologi yang tepat guna (seperti *polling* daring atau diskusi *live*) dapat mengurangi risiko *cyberloafing*. Selain itu, penting untuk mengevaluasi beban akademik agar tidak menimbulkan stres berlebihan yang justru kontraproduktif terhadap pembelajaran.

Ke depan, studi lanjutan perlu dilakukan dengan pendekatan eksperimental untuk menguji secara langsung pengaruh variasi gaya mengajar terhadap frekuensi *cyberloafing*. Selain itu, riset longitudinal yang mengamati hubungan antara stres akademik, perubahan suasana kelas, dan dinamika *cyberloafing* sepanjang satu semester akan sangat bermanfaat untuk memperkuat dasar empiris dari tema ini. Penelitian juga dapat memperluas cakupan pada model *blended learning* atau *hybrid classroom* yang kian populer pascapandemi.

Faktor Sosial dan Teknologi

Faktor sosial dan teknologi mencerminkan dimensi eksternal yang berasal dari interaksi mahasiswa dengan lingkungan digital dan sosialnya. Di dalam konteks mahasiswa sebagai bagian dari generasi digital, kebutuhan untuk terus terhubung, memperoleh informasi secara *real-time*, dan menjaga eksistensi sosial di dunia maya menjadi sangat dominan. Hal ini mendorong munculnya fenomena *fear of missing out* (FoMO), yaitu ketakutan tertinggal informasi atau peristiwa penting, yang dapat meningkatkan frekuensi perilaku *cyberloafing*.

Penelitian oleh Silalahi dan Eliana (2020) menunjukkan bahwa FoMO menyumbang sebesar 22% terhadap variasi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Mereka yang mengalami FoMO tinggi cenderung membuka media sosial secara terus-menerus meskipun sedang berada dalam situasi akademik seperti perkuliahan atau mengerjakan tugas. Dalam kasus ini, *cyberloafing* tidak hanya menjadi bentuk pelarian, tetapi juga merupakan manifestasi dari kebutuhan sosial yang tidak tersalurkan melalui interaksi langsung.

Namun demikian, tidak semua mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi terjebak dalam perilaku *cyberloafing*. Faktor moderasi seperti literasi digital, kesadaran waktu, serta kebijakan institusional terkait penggunaan perangkat digital di kelas dapat mengurangi dampak negatif dari FoMO. Sebagai contoh, mahasiswa yang memiliki pemahaman baik mengenai manajemen waktu

dan tujuan belajar akan lebih mampu menahan dorongan untuk memeriksa media sosial selama kuliah.

Temuan ini diperkuat oleh studi Akbulut dkk. (2016) dan Andel dkk. (2019) yang menekankan bahwa norma-norma sosial dalam penggunaan teknologi, baik di lingkungan perkuliahan maupun komunitas digital, turut membentuk pola *cyberloafing*. Ketika lingkungan sosial tidak menegakkan norma penggunaan teknologi yang sehat, maka *cyberloafing* menjadi semakin sulit untuk dikendalikan.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya peningkatan literasi digital di kalangan mahasiswa, tidak hanya dalam bentuk kemampuan teknis, tetapi juga kesadaran etis dan pengendalian diri dalam menggunakan teknologi. Institusi pendidikan tinggi dapat merancang kebijakan penggunaan perangkat elektronik yang jelas serta menyusun program pelatihan literasi digital yang mencakup kesadaran tentang dampak FoMO dan strategi mengelolanya. Penelitian lanjutan sebaiknya mengintegrasikan pendekatan multilevel yang melihat hubungan antara kondisi sosial makro (norma kelompok, ekspektasi sosial) dan perilaku individu. Selain itu, studi eksperimental dengan memanipulasi tingkat FoMO atau akses teknologi dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan sebab-akibat antara variabel sosial-digital dan perilaku *cyberloafing* mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian sistematis terhadap delapan penelitian kuantitatif mengenai perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa perilaku ini dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Keempat domain utama yang menjadi determinan adalah (1) faktor kepribadian, khususnya dimensi *extraversion* dan *conscientiousness*; (2) regulasi diri dan aspek emosional seperti *self-control*, *self-awareness*, dan kejenuhan belajar; (3) lingkungan akademik, termasuk gaya mengajar dosen dan stres akademik; serta (4) faktor sosial dan teknologi, terutama yang berkaitan dengan fenomena *fear of missing out* (FoMO) dan budaya digital. Temuan ini menggarisbawahi bahwa *cyberloafing* bukan hanya perilaku menyimpang, tetapi juga merupakan respons adaptif terhadap tekanan psikologis dan struktural dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Sebagai implikasi dari temuan ini, disarankan agar institusi pendidikan tinggi mengembangkan strategi pencegahan *cyberloafing* yang komprehensif dan multidimensional. Upaya ini dapat mencakup asesmen kepribadian untuk memahami kerentanan individu, pelatihan regulasi diri dan manajemen emosi dalam kurikulum, perbaikan metode pembelajaran yang interaktif dan relevan, serta penerapan kebijakan literasi digital yang membatasi distraksi teknologi tanpa mengabaikan kebutuhan sosial mahasiswa. Selain itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal dan eksperimen guna menguji efektivitas intervensi serta

memahami dinamika *cyberloafing* dalam jangka panjang. Dengan demikian, pendekatan preventif yang berbasis bukti dapat dikembangkan untuk meningkatkan fokus belajar dan kesejahteraan akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, N. F., Nurhikmah, N., & Aditya, A. M. (2024). Hubungan antara kecenderungan tipe kepribadian extraversion dengan cyberloafing pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 4*(2), 420-427. doi: <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3725>
- Akbulut, Y., Dursun, O. O., Donmez, O., & Sahin, 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., & Prastomo, G. A. (2019). Fenomena cyberslacking pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 11*(3), 202-210.
- Andel, S. A., Kessler, S. R., Pindek, S., Kleinman, G., & Spector, P. E. (2019). Is cyberloafing more complex than we originally thought? Cyberloafing as a coping response to workplace aggression exposure. *Computers in Human Behavior, 101*, 124-130. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.013>
- Arabaci, B. (2017). Investigation faculty of education students' cyberloafing behaviors in terms of various variables. *Turkish Online Journal of Educational Technology, 16*, 72–82.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Chan, C. S., van Tilburg, W. A., Igou, E. R., Poon, C. Y., Tam, K. Y., Wong, V. U., & Cheung, S. K. (2018). Situational meaninglessness and state boredom: Cross-sectional and experience-sampling findings. *Motivation and Emotion, 42*, 555-565. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9693-3>
- Pranitasari, D., Afifah, N., Hermastuti, P., Syamsuar, G., & Suryono, D. W. (2023). Self-control, self-awareness dan kejenuhan belajar pada perilaku cyberloafing mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Media Manajemen Jasa, 11*(1), 56-68. <https://doi.org/10.52447/mmj.v11i1.6978>
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan stres akademik dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(7), 84–95.
- Fuadiah, L., Anward, H. H., & Erlyani, N. (2016). Peranan conscientiousness terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa. *Ecopsy, 3*(1), doi: 10.20527/ecopsy.v3i1.1942
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education, 59*, 505–514. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.023>

- Krishnan, S., Lim, V. K., & Teo, T. S. (2010). How does personality matter? Investigating the impact of Big-Five personality traits on cyberloafing. ICIS 2010 Proceedings. 6. https://aisel.aisnet.org/icis2010_submissions/6
- Lakka, D. D., Zubair, A. G. H., & Musawwir, M. (2023). Self-regulated learning sebagai prediktor terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 638–643.
- Malhotra, S. (2013). Cyberloafing: A holistic perspective. *An Online Interdisciplinary, Multidisciplinary and Multi-cultural Journal*, 2(3), 1-13.s
- Mercer-Lynn, K. B., Bar, R. J., & Eastwood, J. D. (2014). Causes of boredom: The person, the situation, or both? *Personality and Individual Differences*, 56, 122–126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.034>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- 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), 21–33.
- Ravizza, S. M., Hambrick, D. Z., & Fenn, K. M. (2014). Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intellectual ability. *Computers & Education*, 78, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.05.007>
- Saldamon, Y. (2021). Hubungan kepribadian dengan perilaku cyber-loafing pada karyawan Universitas Islam Riau. *Universitas Islam Riau*.
- Silalahi, D. F. S., & Eliana, R. (2020). Fear of missing out and cyberloafing among college students: Fear of missing out dan cyberloafing pada mahasiswa-mahasiswi. *Psikologia*, 15(2), 39–40.
- 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 Millenial 5.0 Fakultas Psikologi UMBY*.