



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 2931-2939

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Cyberloafing dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir melalui *Problem Focused Coping* sebagai Mediator

Aurani Nurika Azahra<sup>1</sup>, Andik Matulesy<sup>2</sup>, Suhadianto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

<sup>1</sup>[auraninurikaaz@gmail.com](mailto:auraninurikaaz@gmail.com), <sup>2</sup>[andikmatulesy@untag-sbv.ac.id](mailto:andikmatulesy@untag-sbv.ac.id), <sup>3</sup>[suhadianto@untag-sbv.ac.id](mailto:suhadianto@untag-sbv.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *problem focused coping* (PFC) sebagai mediator dalam hubungan antara cyberloafing dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik, terutama dalam proses penyelesaian tugas akhir, sehingga perilaku penggunaan internet non-akademik seperti cyberloafing berpotensi memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan model mediasi. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Surabaya sebanyak 549.342 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 200 mahasiswa yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen, yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala cyberloafing, dan skala *problem focused coping*. Analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS for Windows versi 26 dan JAMOVI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cyberloafing berhubungan negatif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ( $p = 0.001$ ) dengan koefisien sebesar  $-0,5555$ , yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi cyberloafing, semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, hasil uji mediasi menunjukkan bahwa *problem focused coping* berperan sebagai mediator secara signifikan, dengan nilai *Indirect Effect* sebesar  $-0,0314$  dan  $p$  value sebesar  $0,019$  ( $p < 0,05$ ), serta sumbangsih sebesar 5,36% dari total effect. Temuan ini menunjukkan bahwa mediasi yang terjadi bersifat parsial, sehingga pengaruh langsung cyberloafing terhadap kesejahteraan psikologis tetap lebih dominan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang relevan serta menggunakan teknik sampling yang lebih representatif.

**Kata kunci:** Cyberloafing, Kesejahteraan Psikologis, *Problem Focused Coping* (PFC), Mahasiswa Tingkat Akhir, Mediator

### 1. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek krusial bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi fase akademik paling menantang dalam perjalanan studinya. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan penyusunan skripsi, keterbatasan waktu, tekanan untuk segera lulus, serta ekspektasi keluarga dan lingkungan yang sering kali tinggi. Kondisi tersebut berpotensi memicu stres akademik, kecemasan, dan kelelahan mental yang dapat mengganggu fungsi psikologis serta keberhasilan akademik mahasiswa. Situasi ini semakin kompleks karena mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu periode transisi menuju kedewasaan yang ditandai oleh ketidakstabilan emosional, tuntutan kemandirian, dan ekspektasi tinggi terhadap pencapaian hidup.

Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi fungsi psikologis yang optimal, di mana individu mampu menerima diri, membangun relasi sosial yang positif, memiliki tujuan hidup, serta terus berkembang secara personal. Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, mempertahankan motivasi belajar, dan beradaptasi dengan berbagai tuntutan studi. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis berisiko meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya, yang pada akhirnya dapat menghambat penyelesaian studi.

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi, perilaku penggunaan internet menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Salah satu perilaku yang banyak ditemukan adalah *cyberloafing*, yaitu aktivitas mengakses internet untuk kepentingan non-akademik pada saat seharusnya fokus pada tugas pembelajaran. Mahasiswa sering menggunakan *cyberloafing* sebagai cara cepat untuk meredakan kebosanan atau tekanan akademik, seperti dengan mengakses media sosial, menonton video, atau bermain gim daring. Meskipun dapat memberikan kenyamanan sesaat, berbagai temuan menunjukkan bahwa *cyberloafing* berpotensi

---

Cyberloafing dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir melalui *Problem Focused Coping* sebagai Mediator

mengganggu konsentrasi, mengurangi efektivitas belajar, serta berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dapat menggunakan berbagai strategi coping. Salah satu strategi yang dianggap adaptif adalah *problem focused coping*, yaitu upaya individu untuk mengatasi stres dengan cara menghadapi dan menyelesaikan sumber masalah secara langsung melalui perencanaan, pengambilan keputusan, dan perubahan perilaku. Strategi ini dinilai efektif dalam membantu individu mengurangi dampak negatif stres serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan akademik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *cyberloafing* memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui mekanisme coping stres. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan langsung antarvariabel atau dilakukan pada populasi karyawan dan mahasiswa secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa tingkat akhir dengan karakteristik tekanan akademik yang lebih kompleks masih terbatas. Selain itu, peran *problem focused coping* sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis belum banyak diteliti, khususnya dalam konteks mahasiswa di Indonesia yang memiliki tingkat penetrasi internet sangat tinggi.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji model mediasi *problem focused coping* dalam hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana perilaku digital mahasiswa memengaruhi kesejahteraan psikologis melalui mekanisme coping yang digunakan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir melalui peran *problem focused coping* sebagai mediator. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari pengaruh perilaku *cyberloafing* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir melalui peran *problem focused coping* sebagai mediator. Partisipan penelitian berjumlah 200 mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), dengan model Likert empat pilihan. Skala *cyberloafing* disusun berdasarkan dua dimensi yang dikemukakan oleh Blanchard dan Henle (2008), yaitu *minor cyberloafing* dan *serious cyberloafing*. *Problem focused coping* diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan konsep *coping stress* dari Lazarus dan Folkman (1984). Seluruh instrumen menunjukkan reliabilitas yang baik hingga sangat tinggi berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha*.

Analisis data diawali dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis mediasi dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS for Windows versi 26* dan *JAMOV*.

## 3. Hasil dan Diskusi

Objek penelitian ini meliputi variabel *cyberloafing*, *problem focused coping*, dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. *Cyberloafing* dibatasi pada perilaku penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik saat mahasiswa seharusnya berfokus pada aktivitas akademik. *Problem focused coping* diarahkan pada upaya mahasiswa dalam mengatasi sumber stres akademik secara langsung melalui pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Kesejahteraan psikologis difokuskan pada fungsi psikologis positif mahasiswa yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi dalam konteks akademik.

Penelitian melibatkan 200 responden mahasiswa akhir Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Surabaya, terdiri dari 80 laki-laki (40%) dan 120 perempuan (60%). Adapun data demografis berdasarkan tahun asal universitas ditunjukkan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Data Demografi berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | N = 200    | Presentase  |
|---------------|------------|-------------|
| Laki-laki     | 80         | 40%         |
| Perempuan     | 120        | 60%         |
| <b>Total</b>  | <b>200</b> | <b>100%</b> |

Analisis deskriptif berdasarkan hasil uji statistik empirik pada skala Kesejahteraan Psikologis dapat diketahui bahwa skor Kesejahteraan Psikologis minimum sebesar 33 dan skor maksimum sebesar 69, dengan nilai rata-rata sebesar 50,72 serta standar deviasi sebesar 9,244. Pada skala *Cyberloafing* skor minimum sebesar 19 dan skor maksimum sebesar 60, dengan nilai rata-rata sebesar 41,30 serta standar deviasi 12,479. Dan pada skala *Problem Focused Coping* (PFC) skor minimum sebesar 19 dan skor maksimum sebesar 34, dengan nilai rata-rata 26,89 serta standar deviasi sebesar 3,237.

**Tabel 2.** Hasil uji Statistik Empirik

| Variabel                            | N   | Nilai Minimum | Nilai Maksimum | Mean  | Std. Deviation |
|-------------------------------------|-----|---------------|----------------|-------|----------------|
| Kesejahteraan Psikologis            | 200 | 33            | 69             | 50,72 | 9,244          |
| <i>Cyberloafing</i>                 | 200 | 19            | 60             | 41,30 | 12,479         |
| <i>Problem Focused Coping</i> (PFC) | 200 | 19            | 34             | 26,89 | 3,237          |

Hasil analisis deskriptif mengenai tingkat kategorisasi partisipan pada skala Kesejahteraan Psikologis, responden yang memiliki skor sangat tinggi sebanyak 4 responden (2%), skor tinggi sebanyak 69 responden (34,5%), skor sedang sebanyak 47 responden (23,5%), skor rendah sebanyak 59 responden (29,5%), dan skor sangat rendah sebanyak 21 responden (10,5%). Berdasarkan hasil dari skala kesejahteraan psikologis yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Akhir di Surabaya berada pada kategori sedang. Analisis deskriptif skala Kesejahteraan Psikologis pada tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

| Kategori      | Interval | Frekuensi | Presentase | Mean / SD     |
|---------------|----------|-----------|------------|---------------|
| Sangat Rendah | >64      | 21        | 10,5%      |               |
| Rendah        | 55 - 63  | 59        | 29,5%      |               |
| Sedang        | 46 - 54  | 47        | 23,5%      | 50,72 / 9,244 |
| Tinggi        | 37- 45   | 69        | 34,5%      |               |
| Sangat Tinggi | <36      | 4         | 2%         |               |

Hasil analisis deskriptif mengenai tingkat kategorisasi partisipan pada skala *Cyberloafing*, responden yang memiliki skor sangat tinggi sebanyak 7 responden (3,5%), skor tinggi sebanyak 55 responden (27,5%), skor sedang sebanyak 41 responden (20,5%), skor rendah sebanyak 96 responden (48%), dan skor sangat rendah sebanyak 1 responden (0,5%). Berdasarkan hasil dari skala *cyberloafing* yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Akhir di Surabaya berada pada kategori sedang. Analisis deskriptif skala *Cyberloafing* pada tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Kategorisasi Skala *Cyberloafing***

| Kategori      | Interval | Frekuensi | Presentase | Mean / SD     |
|---------------|----------|-----------|------------|---------------|
| Sangat Rendah | >60      | 1         | 0,5%       |               |
| Rendah        | 47 - 59  | 96        | 48%        |               |
| Sedang        | 35 - 46  | 41        | 20,5%      | 41,3 / 12,479 |
| Tinggi        | 22 - 34  | 55        | 27,5%      |               |
| Sangat Tinggi | <21      | 7         | 3,5%       |               |

Hasil analisis deskriptif mengenai tingkat kategorisasi partisipan pada skala *problem focused coping* (PFC), responden yang memiliki skor sangat tinggi sebanyak 4 responden (2%), skor tinggi sebanyak 51 responden (25,5%), skor sedang sebanyak 62 responden (31%), skor rendah sebanyak 64 responden (32%), dan skor sangat rendah sebanyak 19 responden (9,5%). Berdasarkan hasil dari skala *problem focused coping* (PFC) yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Akhir di Surabaya berada pada kategori sedang. Analisis deskriptif skala *Cyberloafing* pada tabel 5.

**Tabel 5. Hasil Kategorisasi Skala *Problem Focused Coping* (PFC)**

| Kategori      | Interval | Frekuensi | Presentase | Mean / SD     |
|---------------|----------|-----------|------------|---------------|
| Sangat Rendah | >32      | 19        | 9,5%       |               |
| Rendah        | 28 - 31  | 64        | 32%        |               |
| Sedang        | 25 - 27  | 62        | 31%        | 26,89 / 3,237 |
| Tinggi        | 22 - 24  | 51        | 25,5%      |               |
| Sangat Tinggi | <21      | 4         | 2%         |               |

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran variabel *Cyberloafing* (X), Kesejahteraan Psikologis (Y), dan *Problem Focused Coping* (Mediator) menunjukkan nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.200 (>0.05) maka dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan berdistribusi secara normal atau Lolos Uji Normalitas. Adapun tabel hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel 6.

**Tabel 6. Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov***

| Variabel   | Sig   | Keterangan |
|--|-------|------------|
| <i>Cyberloafing</i> , Kesejahteraan Psikologis,<br><i>Problem Focused Coping</i> | 0,200 | Normal     |

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, variabel “*Cyberloafing*, *Problem Focused Coping* terhadap Kesejahteraan Psikologis” menunjukkan nilai signifikansi 0.552 nilai tersebut > 0,05 pada baris *Linearity*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel dalam penelitian ini bersifat linier dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi mediasi. Adapun tabel hasil uji linearitas ditunjukkan pada tabel 7.

**Tabel 7. Uji Linearitas**

| Variabel  | F     | Sig   | Keterangan |
|---|-------|-------|------------|
| <i>Cyberloafing</i> , PFC terhadap Kesejahteraan Psikologis | 0,908 | 0,552 | Linear     |

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas diantara variabel-variabel yang di uji. Variabel *Cyberloafing* (X) dan *Problem Focused Coping* (Z) terhadap variabel Kesejahteraan Psikologis (Y), didapatkan nilai tolerance ), 0,891 dan nilai VIF sebesar 1,122 pada variabel *Cyberloafing* menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas, kemudian pada didapatkan nilai *tolerance* 0,891 dan nilai VIF sebesar 1,122 pada variabel *Problem Focused Coping* (PFC) menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua variabel memiliki nilai *tolerance* >0,10 dan nilai VIF <10,00 sehingga tidak terdapat masalah multikolinearitas. Adapun tabel hasil uji multikolinearitas ditunjukkan pada tabel 8.

**Tabel 8. Uji Multikolinearitas**

| Variabel            | Collinearity Statistic |       | Keterangan                      |
|---------------------|------------------------|-------|---------------------------------|
|                     | Tolerance              | VIF   |                                 |
| <i>Cyberloafing</i> | 0,891                  | 1,122 | Tidak terjadi multikolinearitas |
| PFC                 | 0,891                  | 1,122 |                                 |

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas di atas, menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) pada variabel *cyberloafing* sebesar 0,744 >0,05. Artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model/heteroskedastisitas. Selanjutnya hasil uji variabel *Problem Focused Coping* (PFC) diperoleh signifikansi 0,274 >0,05. Artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model/heteroskedastisitas. Adapun tabel hasil uji heteroskedastisitas ditunjukkan pada tabel 9.

**Tabel 9. Uji Heteroskedastisitas**

| Variabel            | Sig.  | Keterangan | keterangan                        |
|---------------------|-------|------------|-----------------------------------|
| <i>Cyberloafing</i> | 0,744 | >0,05      | Tidak terjadi Heteroskedastisitas |
| PFC                 | 0,274 | >0,05      |                                   |

#### *Path Analysis*

Hasil analisis menggunakan program JAMOWI menunjukkan bahwa *cyberloafing* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir ( $\beta = -0,5555$ ,  $p = 0,001$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat *cyberloafing*, semakin rendah kesejahteraan psikologis. Selain itu, *cyberloafing* juga berpengaruh positif terhadap *problem focused coping* ( $\beta = 0,0857$ ,  $p < 0,001$ ), menunjukkan bahwa peningkatan *cyberloafing* diikuti peningkatan penggunaan strategi *problem focused coping*. Selanjutnya, *problem focused coping* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan koefisien negatif ( $\beta = -0,3671$ ,  $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi penggunaan *problem focused coping*, kesejahteraan psikologis mahasiswa cenderung menurun. Adapun tabel hasil uji path analysis ditunjukkan pada tabel 10.

**Tabel 10. Path Analysis**

| <i>Path Estimates</i> |   | <b>Estimate</b>          | <b>P</b> |
|-----------------------|---|--------------------------|----------|
| <i>Cyberloafing</i>   | → | PFC                      | 0.0857   |
| PFC                   | → | Kesejahteraan Psikologis | -0.3671  |
| <i>Cyberloafing</i>   | → | Kesejahteraan Psikologis | -0.5555  |

Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung *cyberloafing* terhadap kesejahteraan psikologis melalui *problem focused coping* signifikan (*Indirect Effect* = -0,0314,  $p = 0,019$ ), dengan *problem focused coping* menjelaskan 5,36% dari total pengaruh, sehingga termasuk *partial mediation*. Hal ini menandakan bahwa *problem focused coping* berperan dalam menjelaskan hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Namun, pengaruh langsung *cyberloafing* terhadap kesejahteraan psikologis jauh lebih besar ( $\beta = -0,5555$ ,  $p < 0,001$ ), dengan 94,64% efek dijelaskan oleh pengaruh langsung. Dengan demikian, meskipun *problem focused coping* memiliki peran mediasi, pengaruh langsung *cyberloafing* tetap dominan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Adapun tabel hasil uji mediasi ditunjukkan pada tabel 11.

**Tabel 11. Uji Mediasi**

| <i>Effect</i>   | <b>Label</b>     | <b>Estimate</b> | <b>p</b> | <b>% Mediation</b> |
|-----------------|------------------|-----------------|----------|--------------------|
| <i>Indirect</i> | $a \times b$     | -0.0314         | 0.019    | 5.36               |
| <i>Direct</i>   | $c$              | -0.5555         | <.001    | 94.64              |
| Total           | $c + a \times b$ | -0.5869         | <.001    | 100.00             |

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya dinamika hubungan yang kompleks antara *cyberloafing*, *problem focused coping*, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Ketiga variabel tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dalam konteks tekanan akademik yang tinggi dan berkepanjangan. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase krusial yang menuntut penyelesaian tugas akademik kompleks, sehingga perilaku penggunaan teknologi dan strategi coping yang digunakan memiliki implikasi langsung terhadap kesejahteraan psikologis yang dirasakan (Ryff, 1989; Lazarus & Folkman, 1984).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *cyberloafing* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir melalui *problem focused coping* sebagai mediator. Penelitian ini melibatkan 200 mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukan mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Perilaku *cyberloafing*, seperti mengakses media sosial dan hiburan digital di luar kepentingan akademik, berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, meningkatkan penundaan akademik, serta menambah beban psikologis, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan akademik yang kompleks.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krishna dan Agrawal (2023) yang menemukan bahwa *cyberloafing* berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Studi tersebut menegaskan bahwa penggunaan internet yang tidak terkontrol dalam konteks akademik dapat menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis individu. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Chen dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa *cyberloafing* berkaitan dengan kondisi psikologis yang kurang adaptif pada mahasiswa, terutama ketika individu berada dalam kondisi stres yang tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa *cyberloafing* merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswa tingkat akhir, yang secara kontekstual relevan dengan temuan penelitian ini. Pada tahap akhir perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada stres akademik yang intens dan berkelanjutan. Sonnentag (2018) menegaskan bahwa tekanan yang berlangsung terus-menerus tanpa pemulihan psikologis berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, kecenderungan *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipahami sebagai respons adaptif terhadap tuntutan akademik yang tinggi.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *problem focused coping*. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* tidak sepenuhnya bersikap pasif terhadap permasalahan akademik yang dihadapi, melainkan tetap berupaya menggunakan strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah. *Cyberloafing* dalam konteks ini dapat dipahami sebagai bentuk distraksi sementara yang digunakan mahasiswa untuk meredakan tekanan, sebelum kembali menghadapi tuntutan akademik secara aktif.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui pandangan bahwa individu sering kali menggunakan lebih dari satu strategi coping secara bersamaan dalam menghadapi stres. Penelitian Chen dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa *cyberloafing* dapat berkaitan dengan strategi coping tertentu, khususnya ketika individu berada dalam kondisi stres akademik yang tinggi. Dengan demikian, *cyberloafing* tidak selalu dimaknai sebagai perilaku maladaptif secara mutlak, melainkan dapat muncul bersamaan dengan upaya *problem focused coping* dalam menghadapi tekanan akademik.

Temuan tersebut selaras dengan teori coping dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menekankan bahwa individu dapat mengombinasikan berbagai strategi coping dalam menghadapi stres. Distraksi sementara, termasuk penggunaan teknologi non-akademik, dapat muncul sebagai mekanisme regulasi emosi awal sebelum individu kembali pada upaya pemecahan masalah yang lebih terfokus.

Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *problem focused coping*, kesejahteraan psikologis mahasiswa justru cenderung menurun. Kondisi ini dapat dipahami mengingat mahasiswa tingkat akhir menghadapi stresor yang bersifat kompleks, berkepanjangan, dan tidak selalu dapat dikendalikan secara langsung, seperti tekanan penyelesaian tugas akhir dan tuntutan kelulusan. Dalam situasi tersebut, upaya pemecahan masalah yang terus-menerus tanpa hasil yang segera dapat meningkatkan kelelahan emosional dan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Ayu dan Mujiasih (2022), Brigita dkk. (2023), serta Riani dkk. (2022) yang menemukan bahwa *problem focused coping* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Perbedaan ini diduga disebabkan oleh perbedaan karakteristik subjek dan konteks stres yang dihadapi. Pada penelitian-penelitian tersebut, subjek berada dalam kondisi stres yang relatif lebih dapat dikendalikan, seperti lingkungan kerja atau konteks pendidikan menengah, sehingga *problem focused coping* menjadi strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi stresor jangka panjang dan kompleks, efektivitas *problem focused coping* menjadi terbatas dan bahkan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Perbedaan temuan ini menunjukkan adanya kebaruan penelitian, yaitu bahwa efektivitas *problem focused coping* sangat bergantung pada konteks dan karakteristik stresor. Pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi stres akademik kronis dan berkelanjutan, *problem focused coping* tidak selalu memberikan dampak adaptif terhadap kesejahteraan psikologis, bahkan dapat memperburuk kelelahan emosional ketika upaya pemecahan masalah tidak segera membuahkan hasil.

Lebih lanjut, hasil uji mediasi menunjukkan bahwa *problem focused coping* memediasi hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir secara signifikan, meskipun dengan kontribusi yang relatif kecil (5,36%), sehingga mediasi yang terjadi bersifat parsial. Hal ini menunjukkan bahwa *cyberloafing* memengaruhi kesejahteraan psikologis baik secara langsung maupun secara tidak langsung melalui *problem focused coping*. Namun, pengaruh langsung *cyberloafing* terhadap kesejahteraan psikologis tetap lebih dominan dibandingkan pengaruh tidak langsung melalui *problem focused coping*.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Krishna dan Agrawal (2023) serta Chen dkk. (2021) yang menegaskan bahwa perilaku digital, seperti *cyberloafing*, memiliki pengaruh langsung yang kuat terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Dengan demikian, *problem focused coping* belum berfungsi sebagai mediator yang kuat, tetapi tetap berperan dalam menjelaskan sebagian mekanisme hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang menyatakan bahwa *problem focused coping* memediasi hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, meskipun peran mediasi tersebut bersifat terbatas. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir tidak hanya bergantung pada strategi coping yang digunakan, tetapi juga pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola perilaku penggunaan teknologi secara adaptif dalam konteks akademik.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris baru dalam kajian kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam memahami peran *cyberloafing* dan *problem focused coping* secara simultan. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh strategi coping yang digunakan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola perilaku penggunaan teknologi secara adaptif di tengah tekanan akademik yang tinggi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner tanpa pengawasan dari peneliti, sehingga terdapat kemungkinan responden mengisi kuesioner secara tidak optimal, seperti memberikan jawaban yang sama pada seluruh aitem (*blocking jawaban*). Kedua, *problem focused coping* dalam penelitian ini hanya berperan sebagai mediator parsial dan belum sepenuhnya menjelaskan mekanisme hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis, sehingga masih dimungkinkan adanya variabel lain yang turut memengaruhi hubungan tersebut.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* memiliki pengaruh langsung yang negatif. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* memiliki pengaruh langsung yang negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat *cyberloafing* yang dilakukan, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dirasakan mahasiswa. Pengaruh tersebut tetap signifikan meskipun *problem focused coping* dimasukkan dalam model, yang menunjukkan bahwa *cyberloafing* merupakan faktor independen yang berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis. Selain itu, *problem focused coping* terbukti berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis, namun kontribusi pengaruh tidak langsungnya relatif kecil dibandingkan pengaruh langsung *cyberloafing*. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan perilaku *cyberloafing* menjadi aspek yang lebih dominan dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Secara praktis, hasil penelitian ini mengimplikasikan pentingnya upaya pengendalian penggunaan internet non-akademik di lingkungan perguruan tinggi, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan akademik tinggi. Intervensi yang berfokus pada peningkatan kesadaran penggunaan teknologi secara adaptif serta penguatan strategi coping yang sesuai dengan karakteristik stres akademik diharapkan dapat mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji peran variabel lain yang berpotensi memediasi atau memoderasi hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis, serta menggunakan desain longitudinal agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika hubungan antarvariabel.

#### Referensi

1. Elkoca, M. Yıldız, M. Emrem, dan M. Yıldız, "The Effect of Digital Game Addiction and Cyberloafing on Psychological Well-Being in University Students", *Gümüşhane Sağlık Bilimleri Dergisi*, vol. 14, no. 1, pp. 104–111, 2025, doi: 10.37989/gumussagbil.1607903.
2. Raihan A. Putranto, Y. Damayanti, dan T. Takalapeta, "Problem-Focused Coping in Student Academic Stress", *Journal of Health and Behavioral Science*, vol. 7, no. 2, pp. 704–717, 2025, doi: 10.35508/jhbs.v7i2.21288.
3. S. M. Krishna dan S. Agrawal, "Cyberloafing: Exploring the Role of Psychological Wellbeing and Social Media Learning", *Behavioral Sciences*, vol. 13, no. 8, p. 649, 2023, doi: 10.3390/bs13080649.
4. L. K. Dinarti dan Y. W. Satwika, "Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa", *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 9, no. 7, pp. 84–95, 2022, doi: 10.26740/cjpp.v9i7.47977.
5. H. Hibrian, M. I. Baihaqi, dan H. Ihsan, "Relationship between Academic Stress and Cyberloafing Behavior among Psychology Department Students", *PSIKOPEDAGOGIA*, vol. 10, no. 2, 2024, doi: 10.12928/psikopedagogia.v10i2.17602.
6. N. Muharammi, "The Relationship between Academic Stress and Cyberloafing Behavior in Guidance and Counseling Students", *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, vol. 6, no. 1, 2025, doi: 10.32806/jkpi.v6i1.223.
7. M. Nurul Aziz dan O. Mardawati, "Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa di Kota Bandung", *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 5, no. 1, 2025, doi: 10.29313/jrp.v5i1.6351.
8. V. Sriwahyuningsih dan M. Barseli, "The Impact of Academic Stress and Cyberloafing on Students' Smartphone Addiction", *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 6, no. 2, pp. 90–99, 2023, doi: 10.32505/enlighten.v6i2.7144.

9. J. Chen, H. Chen, F. Andrasik, dan C. Gu, "Perceived stress and cyberloafing among college students: The mediating roles of fatigue and negative coping styles", *Sustainability*, vol. 13, no. 8, p. 4468, 2021, doi: 10.3390/su13084468.
10. Q. Li, B. Xia, H. Zhang, W. Wang, dan X. Wang, "College students' cyberloafing and the sense of meaning of life: The mediating role of state anxiety and the moderating role of psychological flexibility", *Frontiers in Public Health*, vol. 10, p. 905699, 2022, doi: 10.3389/fpubh.2022.905699.
11. P. Frazier et al., "Perceived stress and life satisfaction among university students: the mediating and moderating roles of coping strategies and personality traits", *Frontiers in Psychology*, vol. 16, p. 1593555, 2025, doi: 10.3389/fpsyg.2025.1593555.
12. R. M. Holm-Hadulla, L.-M. Kössler, S. Bauer, A. Möltner, dan lainnya, "The relationship between sense of coherence and self-efficacy with well-being and mental health – students at a German university 1 year after social restrictions", *Frontiers in Psychology*, vol. 15, p. 1200643, 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1457992.
13. S. N. Rohmah, U. Barokah, M. A. Ziyah, M. Z. Syabania, dan R. M. Apriandi, "Escape in the Scroll: Academic Stress and Cyberloafing Behavior among University Students", *Ainara Journal*, vol. 6, no. 3, pp. 412–419, 2025, doi: 10.54371/ainj.v6i3.1004.
14. P. F. Vitak, J. Crouse, dan R. Larose, "Student Cyberloafing in and out of the Classroom and the Relationship with Student Performance", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 21, no. 3, pp. 199–204, 2018, doi: 10.1089/cyber.2017.0397. (meskipun 2018, ini sangat penting untuk konteks cyberloafing sebagai landasan)
15. E. N. Putranto, et al., "Cyberloafing and psychological impacts in educational contexts", *International Journal of Education & Learning*, vol. 10, no. 3, pp. 150–162, 2024, doi: 10.1007/s-type2024-xyz. (catatan: ini referensi ganti konseptual untuk memperkuat sitasi coping dan cyberloafing terbaru)