Psikoislamedia: Jurnal Psikologi

Academic Boredom and Cyberslacking During Lectures: A Correlational Study among Islamic Economics Students

Putri Humaira[1], Barmawi [2], Rifqa Aulia Hafifuddin[3*], Usfur Ridha[4]

[1]Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia.
email: 220901023@student.ar-raniry.ac.id
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia.
email: barmawi.psi@ar-raniry.ac.id
[3*]Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia.
email: rifqa.aulia@ar-raniry.ac.id
[4]Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia.
email: usfur.ridha@ar-raniry.ac.id

Psikoislamedia:Jurnal Psikologi	:	Volume 11 Issue 2 2026
ISSN	:	2503-3611 (Print) | 2548-4044 (Online)
This article's doi	:	https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v11i2.36961
Website	:	https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam
Address	:	Jalan Syeikh Abdur Rauf, Kopelma Darussalam, Band Aceh, 23111
Email	:	psikoislamedia@ar-raniry.ac.id
Phone	:	+62 812 6981 7255

How to Cite:
Humaira P, Barmawi, Hafifuddin, R.A, Ridha, U. (2026). Academic Boredom and Cyberslacking During Lectures: A Correlational Study among Islamic Economics Students. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 11(2), 240-252.

Corresponding Author: [1*]**Rifqa Aulia Hafifuddin**, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia. Email: rifqa.aulia@ar-raniry.ac.id

Academic Boredom and Cyberslacking During Lectures: A Correlational Study among Islamic Economics Students

Abstract: Digital devices and internet access in lectures support learning but also allow students to engage in non-academic online activities. This behavior is known as cyberslacking, namely using the internet for personal purposes while learning activities are in progress. One psychological condition associated with this behavior is boredom, which is characterized by feelings of monotony, low engagement, and difficulty sustaining attention. This study examined the relationship between boredom and cyberslacking among students of the Islamic Economics Study Program, Faculty of Economics and Business, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh. A quantitative correlational design was employed with 227 students selected through simple random sampling. Data were collected using boredom and cyberslacking scales and analyzed with Spearman's rank correlation. The results showed a significant positive relationship between boredom and cyberslacking (r_s = .953; $p < .001$). Thus, higher boredom was associated with a greater tendency to engage in cyberslacking, and vice versa. This very strong correlation indicates an exceptionally close covariation between the two scores and should therefore be interpreted cautiously, as it may partly reflect conceptual or operational proximity between the scales rather than showing that boredom and cyberslacking are the same construct.

Keywords: *Boredom, Cyberslacking, Islamic Economic Students*

Academic Boredom dan *Cyberslacking* dalam Perkuliahan: Studi Korelasional pada Mahasiswa Ekonomi Islam

Abstrak: Penggunaan perangkat digital dan akses internet dalam kegiatan perkuliahan tidak hanya mendukung pembelajaran, tetapi juga membuka peluang bagi mahasiswa untuk melakukan aktivitas nonakademik. Perilaku tersebut dikenal sebagai *cyberslacking*, yaitu penggunaan internet untuk kepentingan pribadi ketika kegiatan belajar sedang berlangsung. Salah satu kondisi psikologis yang diduga berkaitan dengan perilaku ini adalah *boredom*, yang ditandai oleh rasa jenuh, rendahnya keterlibatan, dan kesulitan mempertahankan perhatian. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *boredom* dan *cyberslacking* pada mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel 227 mahasiswa yang dipilih melalui *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *boredom* dan skala *cyberslacking*, kemudian dianalisis dengan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *boredom* dan *cyberslacking* (r_s = .953; $p < .001$). Artinya, semakin tinggi boredom yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan *cyberslacking*, begitupula sebaliknya. Nilai korelasi yang sangat kuat ini mengindikasikan pergerakan skor kedua variabel yang sangat erat dan perlu ditafsirkan secara hati-hati karena sebagian kedekatan tersebut dapat mencerminkan kemiripan konseptual atau operasional antarskala, bukan berarti *boredom* dan *cyberslacking* merupakan konstruk yang sama.

Kata kunci: *Boredom, Cyberslacking, Mahasiswa Ekonomi Islam*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan dalam pelaksanaan kegiatan akademik di perguruan tinggi. Internet tidak hanya digunakan untuk memperoleh informasi dan mengakses sumber belajar, tetapi juga menjadi bagian dari aktivitas komunikasi dan hiburan mahasiswa. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221,5 juta jiwa atau sekitar 79,5% dari total populasi pada tahun 2024. Tingginya penetrasi internet menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang berada dalam lingkungan dengan akses digital yang relatif mudah (APJII, 2024).

Kemudahan akses tersebut memberikan manfaat bagi proses pembelajaran, tetapi pada saat yang sama memungkinkan mahasiswa menggunakan internet untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan tujuan akademik. Selama perkuliahan berlangsung, mahasiswa dapat membuka media sosial, membalas pesan, menonton video, membaca berita, berbelanja secara daring, atau melakukan aktivitas digital lainnya. Penggunaan perangkat untuk berbagai aktivitas secara bersamaan dapat membagi perhatian mahasiswa antara materi perkuliahan dan aktivitas nonakademik (Ragan et al., 2014).

Penggunaan internet untuk aktivitas nonakademik selama proses pembelajaran dikenal sebagai *cyberslacking*. Akbulut et al. (2016) menjelaskan *cyberslacking* sebagai penggunaan internet untuk kepentingan nonakademik pada waktu belajar. Dalam konteks pendidikan, perilaku tersebut dapat berupa penggunaan internet untuk komunikasi pribadi, media sosial, hiburan, maupun aktivitas daring lainnya yang tidak berkaitan dengan materi pembelajaran. Kondisi ini berpotensi mengalihkan perhatian mahasiswa dari aktivitas akademik dan mengurangi keterlibatan terhadap proses pembelajaran.

Fenomena *cyberslacking* juga ditemukan pada mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan internet selama perkuliahan untuk membuka media sosial, bermain game, serta mengakses konten hiburan, terutama ketika pembelajaran dipersepsikan monoton dan kurang menarik. Temuan awal tersebut memberikan gambaran bahwa penggunaan internet nonakademik selama perkuliahan tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan perangkat dan akses internet, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi yang dialami mahasiswa selama mengikuti pembelajaran.

Pemilihan mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam tidak semata-mata didasarkan pada lokasi ditemukannya fenomena. Pendidikan Ekonomi Islam mempertemukan analisis ekonomi dengan fikih muamalah dan nilai-nilai syariah, sehingga mahasiswa dituntut bukan hanya memahami konsep ekonomi, tetapi juga menimbang tanggung jawab etis di balik suatu tindakan. Azwar et al. (2022) menegaskan bahwa kedudukan Ekonomi Islam berada di antara ilmu ekonomi dan fikih muamalah; karena itu, pengembangannya memerlukan integrasi keduanya secara konsisten. Pada saat yang sama, kegiatan belajar mahasiswa ekonomi Islam berlangsung dalam lingkungan digital yang memberi akses cepat kepada literatur, data, dan informasi ekonomi, tetapi juga membuka peluang perpindahan perhatian ke aktivitas nonakademik. *Cyberslacking* pada kelompok tersebut tidak hanya berkaitan dengan efektivitas belajar, melainkan juga dengan keselarasan antara penggunaan teknologi, disiplin akademik, dan nilai tanggung jawab yang menjadi bagian dari bidang keilmuannya. Kajian ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih khas daripada sekadar menggeneralisasi temuan dari mahasiswa lintas program studi.

Salah satu kondisi yang relevan untuk diperhatikan adalah *boredom*. Eastwood et al. (2012) menjelaskan *boredom* sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan yang muncul ketika individu

mengalami kesulitan mengarahkan perhatian pada aktivitas internal maupun eksternal. Dalam konteks akademik, *boredom* dapat muncul ketika mahasiswa mengalami rendahnya keterlibatan, kesulitan mempertahankan perhatian, atau memandang aktivitas pembelajaran sebagai kurang menarik (Fahlman et al., 2013).

Fahlman et al. (2013) mengembangkan teori yang memandang *boredom* melalui lima aspek, yaitu *disengagement, high arousal, low arousal, inattention*, dan *time perception*. Aspek tersebut menggambarkan pengalaman mahasiswa ketika keterlibatan terhadap pembelajaran menurun, perhatian sulit dipertahankan, muncul keadaan gelisah atau lesu, serta waktu perkuliahan dirasakan berjalan lebih lambat. Kondisi demikian dapat meningkatkan peluang mahasiswa mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih menarik dan mudah diakses.

Hubungan antara *boredom* dan *cyberslacking* dapat dipahami melalui perspektif emosi akademik. Pekrun (2006) menjelaskan melalui *Control-Value Theory* bahwa emosi akademik berkaitan dengan penilaian individu terhadap aktivitas dan hasil yang diharapkan. Ketika aktivitas pembelajaran dinilai kurang menarik atau tidak memberikan stimulasi yang memadai, emosi negatif seperti *boredom* dapat muncul dan diikuti oleh menurunnya keterlibatan terhadap aktivitas akademik. Dalam situasi ketika internet tersedia secara mudah, aktivitas digital nonakademik dapat menjadi salah satu alternatif yang digunakan untuk mengalihkan perhatian.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *boredom* memiliki keterkaitan yang konsisten dengan *cyberslacking* dalam konteks pembelajaran terutama di tingkat perguruan tinggi. Wiguna dan Ardi (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kejenuhan lebih tinggi cenderung menunjukkan *cyberslacking* yang juga lebih tinggi. Hasil serupa dijelaskan oleh Yanti et al. (2022) dalam pembahasannya, yang memperlihatkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Hubungan ini dapat dipahami melalui perubahan perhatian dan keterlibatan mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan. Saat mahasiswa merasa jenuh, kurang tertarik, atau kesulitan mempertahankan konsentrasi, aktivitas pembelajaran tidak lagi mampu mengikat perhatian mereka secara penuh. Dalam kondisi tersebut, internet menyediakan berbagai pilihan aktivitas yang lebih mudah diakses dan memberikan rangsangan secara cepat, seperti membuka media sosial, bertukar pesan, menonton video, atau menelusuri konten hiburan. Dengan demikian, *cyberslacking* dapat muncul sebagai bentuk pengalihan perhatian ketika mahasiswa tidak lagi terlibat secara optimal dalam pembelajaran.

Penjelasan tersebut sejalan dengan Simanjuntak et al. (2018), yang menempatkan *cyberslacking* sebagai bentuk media *multitasking* nonakademik. Mahasiswa yang melakukan *cyberslacking* harus membagi perhatian antara materi perkuliahan dan aktivitas digital yang tidak berkaitan dengan tujuan belajar. Perpindahan perhatian secara berulang dapat membuat mahasiswa kehilangan keterhubungan dalam memahami penjelasan dosen maupun menyelesaikan tugas akademik. Saragih (2023) turut menunjukkan bahwa aktivitas seperti bertukar pesan, mengakses media sosial, dan mencari hiburan daring dapat dilakukan mahasiswa ketika mengalami *boredom*. Aktivitas digital tersebut mungkin memberikan stimulasi dan mengurangi rasa jenuh untuk sementara waktu, tetapi pada saat yang sama dapat menjauhkan perhatian mahasiswa dari kegiatan pembelajaran. Apabila berlangsung berulang, pengalihan ini dapat membentuk siklus dimana *boredom* mendorong mahasiswa mencari distraksi digital, sedangkan keterputusan dari materi membuat pembelajaran semakin sulit diikuti dan berpotensi terasa semakin membosankan.

Keterkaitan antara *boredom* dan *cyberslacking* juga perlu dipahami dalam hubungannya dengan pengalaman akademik mahasiswa secara lebih luas. Grazia et al. (2021) menunjukkan bahwa *boredom* berkaitan dengan keterlibatan dan capaian akademik. Ketika mahasiswa tidak

menemukan ketertarikan atau makna dalam kegiatan belajar, keinginan untuk mencurahkan perhatian dan usaha akademik dapat menurun. Zeng (2024) juga memperlihatkan bahwa *boredom* dalam pembelajaran daring berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap capaian akademiknya. Temuan ini menunjukkan bahwa *boredom* bukan hanya pengalaman emosional sesaat, tetapi dapat berkaitan dengan cara mahasiswa mengikuti, menilai, dan merespons kegiatan pembelajaran. Dalam situasi ketika perangkat digital tersedia, penurunan perhatian dan keterlibatan tersebut dapat memperbesar peluang munculnya *cyberslacking*. Oleh karena itu, hubungan antara kedua variabel dapat dijelaskan sebagai keterkaitan antara pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, melemahnya keterlibatan belajar, dan kecenderungan mencari rangsangan alternatif melalui aktivitas digital nonakademik.

Dalam perspektif psikologi Islam, hubungan kedua variabel tersebut dapat dibaca melalui konsep *futur, hifzh al-waqt,* dan *muraqabah*. *Futur* menggambarkan pelemahan semangat yang dapat bergerak dari tumpulnya perhatian menuju berkurangnya kemauan dan tindakan; pola ini beririsan dengan pengalaman *boredom,* ketika mahasiswa sulit mempertahankan fokus dan keterlibatan, meskipun *futur* memiliki cakupan spiritual yang lebih luas (Mohammed Zabidi et al., 2026). Ketika ketidaknyamanan tersebut direspons dengan membuka media sosial, percakapan daring, atau konten hiburan selama kuliah, *cyberslacking* menjadi jalan keluar sesaat yang sekaligus mengalihkan waktu belajar dari tujuan utamanya. Dari sudut *hifzh al-waqt*, waktu dipandang sebagai amanah yang perlu diatur berdasarkan prioritas dan dimanfaatkan untuk kegiatan yang bernilai; model pengelolaan waktu Islami juga menekankan kesadaran terhadap nilai waktu, perbuatan baik, saling mengingatkan, dan ketekunan (Norman et al., 2024). *Cyberslacking* juga dapat dipahami sebagai kelengahan sementara dari *muraqabah*, yaitu kesadaran batin bahwa perilaku tetap berada dalam pengawasan Allah. Konsep ini berfungsi sebagai kendali internal, walaupun bukti empiris menunjukkan bahwa kaitannya dengan perilaku akademik tidak selalu bersifat langsung (Susanty & Hawadi, 2020). Dalam *thalabul 'ilmi*, belajar dipandang sebagai kewajiban yang disertai etika dan kesungguhan (Khasanah, 2021). Dengan demikian, meningkatnya *boredom* dapat melemahkan keterlibatan dan membuat godaan digital lebih mudah diikuti, sedangkan *hifzh al-waqt* dan *muraqabah* menyediakan kerangka nilai dan aturan untuk mengembalikan perhatian pada tujuan belajar. Perspektif ini memperdalam penjelasan hubungan *boredom* dan *cyberslacking* pada mahasiswa Ekonomi Islam.

Berdasarkan uraian tersebut, hubungan tersebut perlu dibuktikan secara empiris pada konteks mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *boredom* dengan kecenderungan *cyberslacking* pada mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara *boredom* sebagai variabel bebas dan *cyberslacking* sebagai variabel terikat pada mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Populasi penelitian merupakan seluruh mahasiswa aktif Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala yang berjumlah 650 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 227 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menyebarkan tautan kuesioner dalam bentuk *google forms* secara acak melalui sejumlah grup mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam dari berbagai angkatan. Penggunaan beberapa grup dimaksudkan agar informasi penelitian tidak hanya terpusat pada satu kelompok mahasiswa dan dapat menjangkau calon responden yang lebih beragam di dalam populasi. Mahasiswa yang menerima tautan terlebih dahulu memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, kesediaan berpartisipasi, serta persyaratan yang harus dipenuhi. Respons yang masuk kemudian diperiksa berdasarkan kriteria penelitian, yaitu berstatus sebagai mahasiswa aktif Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala dan bersedia mengisi instrumen secara lengkap.

Pengumpulan data dilakukan selama 3 minggu mulai dari 20 Mei sampai 13 Juni 2026. Instrumen penelitian menggunakan skala psikologi model Likert dengan empat alternatif jawaban. Skala *boredom* disusun berdasarkan aspek *Multidimensional State Boredom Scale* dari Fahlman et al. (2013), sedangkan skala *cyberslacking* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan Akbulut et al. (2016). Skala *boredom* pada tahap awal terdiri dari 30 aitem dan setelah dilakukan seleksi, aitem digunakan 29 aitem. Skala *cyberslacking* terdiri dari 34 aitem. Validitas instrumen diuji melalui validitas isi menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR), sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien sebesar 0,976 pada skala *boredom* dan 0,980 pada skala *cyberslacking* yang keduanya masuk dalam kategori sangat reliabel.

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 26.0 melalui analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis. Uji normalitas data diperiksa dengan uji Skewness-Kurtosis, sedangkan linearitas hubungan diuji melalui test for linearity. Karena hasil uji normalitas menunjukkan kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p < .001$), hipotesis diuji menggunakan korelasi Spearman. Taraf signifikansi ditetapkan sebesar .05.

Hasil Penelitian

Penelitian melibatkan 227 mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas 101 laki-laki (44,5%) dan 126 perempuan (55,5%). Responden berada pada rentang usia 17–24 tahun dengan usia 21 tahun sebagai kelompok yang paling dominan, yaitu 86 responden (37,9%). Berdasarkan angkatan, responden berasal dari angkatan 2021 sampai 2025, dengan angkatan 2023 sebagai kelompok terbesar sebanyak 78 responden (34,4%). Deskripsi statistik variabel *boredom* menunjukkan skor hipotetik maksimum 116, minimum 29, mean 72,5, dan standar deviasi 14,5. Secara empirik, skor maksimum 112, minimum 40, mean 81,87, dan standar deviasi 22,554. Kategorisasi menunjukkan bahwa 31 mahasiswa (13,7%) berada pada kategori rendah, 112 mahasiswa (49,3%) pada kategori sedang, dan 84 mahasiswa (37,0%) pada kategori tinggi.

Tabel 1.
Kategorisasi Skala Boredom

Kategori	Interval	N	%
Rendah	$X < 59$	31	13,7
Sedang	$59 \leq X < 104$	112	49,3
Tinggi	$104 \leq X$	84	37,0

Pada variabel *cyberslacking*, skor hipotetik maksimum 136, minimum 34, mean 85, dan standar deviasi 17. Secara empirik, skor maksimum 134, minimum 37, mean 96,45, dan standar deviasi 28,64. Hasil kategorisasi menunjukkan 39 mahasiswa (17,2%) berada pada kategori rendah, 120 mahasiswa (52,9%) pada kategori sedang, dan 68 mahasiswa (30,0%) pada kategori tinggi. Hasil kategorisasi skala *cyberslacking* tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2.
Kategorisasi Skala Cyberslacking

Kategori	Interval	N	%
Rendah	X < 67,81	39	17,2
Sedang	67,81 ≤ X < 125,09	120	52,9
Tinggi	125,09 ≤ X	68	30,0

Uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa skor boredom dan cyberslacking tidak berdistribusi normal ($p < .001$). Nilai skewness dan kurtosis disajikan sebagai informasi tambahan mengenai bentuk distribusi data. Berdasarkan hasil tersebut, pengujian hipotesis dilanjutkan dengan teknik korelasi nonparametrik Spearman.

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas Skewness-Kurtosis

Variabel	Skewness	Kurtosis
Boredom	-0,044	-1,578
Cyberslacking	-0,209	-1,454

Uji linearitas menunjukkan nilai F linearity sebesar 2481,191 dengan $p < .001$, sehingga hubungan antara boredom dan cyberslacking bersifat linear. Hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4.
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Linearity	p
Boredom *Cyberslacking*	2481,191	< .001

Uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *boredom* dan *cyberslacking* ($r_s = .953$; $p < .001$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa peningkatan *boredom* berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *cyberslacking*. Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 5.

Hasil analisis Spearman menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat antara *boredom* dan *cyberslacking*, dengan nilai rs=.953, p<.001. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh skor *boredom* lebih tinggi cenderung memperoleh skor *cyberslacking* yang juga lebih tinggi pula. Meskipun arah hubungan tersebut sesuai dengan hipotesis, koefisien korelasi yang mendekati satu perlu ditafsirkan secara hati-hati. Nilai ini memperlihatkan kedekatan pergerakan skor kedua variabel, tetapi belum dengan sendirinya membuktikan bahwa keduanya merupakan

konstruk yang sama. Korelasi yang sangat tinggi juga dapat dipengaruhi oleh kedekatan konseptual, kesamaan konteks pengukuran, kemiripan rumusan butir, atau kecenderungan responden memberikan pola jawaban yang seragam.

Tabel 5.
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r_s	p
Boredom Cyberslacking	.953	< .001

Diskusi

Penelitian ini menemukan hubungan positif dan signifikan antara *boredom* dan *cyberslacking* pada mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh (r_s = .953; p < .001). Hubungan yang sangat kuat tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering merasa jenuh, sulit terlibat, atau kehilangan fokus selama perkuliahan juga cenderung lebih sering menggunakan internet untuk kepentingan nonakademik. Namun, karena penelitian ini bersifat korelasional, hasil tersebut tidak membuktikan bahwa *boredom* secara langsung menyebabkan *cyberslacking*. Temuan ini lebih tepat dipahami sebagai keterkaitan yang erat antara dua pengalaman yang muncul selama proses belajar.

Keterkaitan tersebut dapat dijelaskan dari cara *boredom* memengaruhi perhatian. *Boredom* bukan sekadar merasa bosan, melainkan keadaan tidak nyaman ketika seseorang ingin terlibat dalam suatu kegiatan tetapi kesulitan mempertahankan perhatian terhadap kegiatan itu (Eastwood et al., 2012). Dalam *Multidimensional State Boredom Scale*, kondisi ini terlihat melalui rendahnya keterlibatan, perubahan tingkat gairah, kesulitan memusatkan perhatian, dan kesan bahwa waktu berjalan lambat (Fahlman et al., 2013). Saat materi atau aktivitas perkuliahan tidak cukup menarik perhatian, mahasiswa lebih mudah mencari rangsangan lain yang terasa cepat dan menyenangkan. Telepon pintar dan internet menyediakan rangsangan tersebut hanya dengan beberapa sentuhan.

Dalam situasi belajar, pengalihan perhatian itu dapat berbentuk berkirim pesan, membuka media sosial, menonton video, berbelanja daring, bermain gim, atau menelusuri informasi yang tidak berkaitan dengan materi. Aktivitas tersebut termasuk *cyberslacking* karena dilakukan untuk tujuan nonakademik ketika mahasiswa seharusnya mengikuti pembelajaran (Akbulut et al., 2016). Saragih (2023) juga menggambarkan bahwa percakapan daring, media sosial, dan hiburan menjadi pilihan yang mudah ketika mahasiswa merasa jenuh. Internet dengan demikian tidak selalu menjadi sumber masalah; fungsinya bergantung pada tujuan penggunaan. Masalah muncul ketika penggunaannya mengambil alih perhatian yang dibutuhkan untuk memahami materi dan terlibat dalam kelas.

Temuan ini sejalan dengan Wiguna dan Ardi (2024) serta Yanti et al. (2022), yang sama-sama menjelaskan bahwa peningkatan *boredom* berkaitan dengan meningkatnya *cyberslacking* pada mahasiswa. Kajian Simanjuntak et al. (2018) menjelaskan bahwa *cyberslacking* dapat dipahami sebagai bentuk penggunaan media multitasking nonakademik. Ketika mahasiswa berpindah berulang kali antara materi kuliah dan konten pribadi, sumber daya perhatian ikut terbagi. Penelitian terhadap mahasiswa Indonesia juga menunjukkan bahwa perilaku *cyberslacking* berkaitan dengan hasil akademik, sehingga aktivitas yang tampak singkat tetap perlu diperhatikan apabila berlangsung berulang (Margaretha et al., 2021).

Hubungan antarkedua variabel juga dapat dipahami melalui *Control-Value Theory of Achievement Emotions*. Menurut Pekrun (2006), emosi akademik dipengaruhi oleh penilaian

mahasiswa terhadap kendali yang dimiliki dan nilai dari aktivitas belajar. *Boredom* lebih mudah muncul ketika kegiatan dipandang kurang bermakna, terlalu mudah, terlalu sulit, atau tidak memberi ruang keterlibatan yang memadai. Dalam keadaan tersebut, aktivitas digital nonakademik menawarkan tujuan alternatif yang lebih segera dan menyenangkan bagi mahasiswa. *Boredom* lalu berfungsi sebagai sinyal bahwa aktivitas yang sedang dilakukan tidak lagi memenuhi kebutuhan akan perhatian dan makna, sedangkan *cyberslacking* menjadi salah satu respons untuk mencari pengalaman yang terasa lebih menarik (Bench & Lench, 2013).

Meskipun dapat memberi rasa lega sesaat, pengalihan ke aktivitas daring berpotensi menimbulkan siklus yang mempertahankan masalah. Mahasiswa yang merasa bosan membuka konten nonakademik untuk memperoleh stimulasi; perhatian terhadap materi kemudian semakin terputus; materi menjadi lebih sulit diikuti; dan pembelajaran terasa makin tidak menarik. Penjelasan ini selaras dengan temuan bahwa penggunaan internet nonakademik selama kuliah berkaitan dengan keterlibatan belajar dan dipengaruhi oleh sikap, kebiasaan, serta kondisi pembelajaran (Simanjuntak et al., 2022). Oleh sebab itu, *cyberslacking* tidak cukup dipandang sebagai persoalan kedisiplinan pribadi, tetapi juga perlu dilihat dalam hubungannya dengan pengalaman emosi, desain kegiatan belajar, dan kemampuan mengatur diri.

Jika ditinjau dari sudut pandang psikologi Islam, hubungan antara *boredom* dengan *cyberslacking* tidak hanya menunjukkan perpindahan perhatian, tetapi juga perubahan hubungan mahasiswa dengan makna kegiatan belajar itu sendiri. *Academic boredom* dapat membuat perkuliahan terasa sebagai kewajiban semata, sehingga mahasiswa lebih mudah mencari rangsangan yang segera dan bersifat menyenangkan. Dalam kerangka psiko-spiritual, keadaan ini dapat beririsan dengan *futur*, yaitu melemahnya daya untuk bertahan dalam aktivitas yang bernilai, serta *ghaflah* berupa berkurangnya kesadaran terhadap tujuan dan konsekuensi tindakan. Penyebutan *futur* atau *ghaflah* di sini dimaksudkan untuk menjelaskan bahwa kejenuhan dapat memengaruhi perhatian, motivasi, dan orientasi batin secara bersamaan. Ketika *cyberslacking* dipilih sebagai jalan keluar, rasa tidak nyaman memang dapat berkurang untuk sementara, tetapi mahasiswa kehilangan bagian penting seperti penjelasan, semakin sulit memahami materi berikutnya, dan berisiko mengalami *boredom* yang lebih kuat. Dari kacamata *hifzh al-waqt* dan *muraqabah*, persoalannya terletak pada teralihnya waktu belajar dari tujuan yang disadari serta melemahnya kesadaran diri ketika tidak ada pengawasan eksternal. Temuan Susanty dan Hawadi (2020) mengemukakan bahwa *muraqabah* tidak selalu berhubungan langsung dengan perilaku akademik; karena itu, kesadaran spiritual tetap perlu diterjemahkan menjadi keterampilan regulasi diri yang konkret, bukan diasumsikan bekerja secara otomatis.

Islamic self-regulation dapat dipahami sebagai proses mengarahkan pikiran, emosi, perhatian, dan perilaku belajar dengan menggabungkan tujuan akademik dan orientasi ibadah. Niat menuntut ilmu berfungsi sebagai penetapan tujuan sekaligus penilaian ulang secara kognitif: mahasiswa mengingat bahwa mengikuti kuliah bukan hanya untuk memenuhi presensi atau memperoleh nilai, tetapi merupakan usaha mencari ilmu yang bermanfaat dan menjalankan tanggung jawab kepada Allah. Niat yang diperbarui dapat mengembalikan makna ketika materi terasa monoton dan memperkuat alasan untuk tetap terlibat dalam proses pembelajaran (Mohd Zuki et al., 2024). *Muhasabah* kemudian bekerja sebagai bentuk pemantauan dan evaluasi diri. Mahasiswa dapat berhenti sejenak untuk mengenali rasa jenuh, memeriksa dorongan membuka konten nonakademik, menilai akibatnya terhadap pemahaman materi, lalu memilih respons yang lebih sesuai. Penelitian Aisyah dan Rohim (2021) menunjukkan bahwa praktik *muhasabah* berkaitan dengan berkembangnya tanggung jawab, disiplin, motivasi, penetapan target, pengelolaan waktu,

dan kemampuan memecahkan masalah belajar yang muncul pada individu. Dalam bentuk yang sederhana, mekanisme ini dapat dilakukan dengan menetapkan niat dan satu target pemahaman sebelum kuliah, menonaktifkan notifikasi yang tidak diperlukan, mencatat saat perhatian mulai beralih, serta mengevaluasi penggunaan waktu setelah perkuliahan. Langkah tersebut menjadikan niat sebagai arah, *muraqabah* sebagai kontrol, *muhasabah* sebagai evaluasi, dan tindakan korektif sebagai pengendalian perilaku.

Melalui proses tersebut, niat dan *muhasabah* dapat berfungsi sebagai mekanisme koping kognitif-spiritual terhadap *academic boredom*. Koping ini tidak menghilangkan kejenuhan secara instan, tetapi membantu mahasiswa menafsirkan kembali pengalaman yang tidak menyenangkan, menahan respons impulsif, dan mengarahkan perhatian pada tindakan yang sejalan dengan tujuan belajar. Kajian Zakaria et al. (2021) menunjukkan bahwa koping religius pada mahasiswa dapat bekerja pada ranah kognitif, emosional, dan perilaku ketika menghadapi tekanan akademik. Fungsi tersebut dapat terlihat ketika mahasiswa menerima bahwa rasa bosan sedang muncul, menenangkan diri melalui doa atau zikir singkat, memecah tugas menyimak menjadi sasaran yang lebih kecil, dan kembali mengikuti materi tanpa menjadikan media sosial atau hiburan daring sebagai pelarian utama. Dengan demikian, *Islamic self-regulation* berpotensi memutus siklus *boredom–cyberslacking* sebelum pengalihan perhatian berkembang menjadi kebiasaan yang merugikan pemahaman materi. Penerapannya juga tidak boleh dibebankan sepenuhnya kepada mahasiswa; dosen tetap perlu menghadirkan pembelajaran yang bermakna, proporsional, interaktif, dan memberi ruang keterlibatan agar regulasi diri memperoleh dukungan dari lingkungan belajar yang kondusif.

Hasil kategorisasi memberi gambaran yang lebih rinci. Sebanyak 49,3% mahasiswa berada pada kategori *boredom* sedang dan 37,0% pada kategori tinggi. Pada *cyberslacking*, 52,9% berada pada kategori sedang dan 30,0% pada kategori tinggi. Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa kedua kondisi muncul dalam keseharian perkuliahan, meskipun intensitasnya tidak selalu tinggi. Namun, proporsi kategori tinggi yang cukup besar menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan yang lebih kuat dalam menjaga keterlibatan dan mengendalikan penggunaan internet. Pola ini penting diperhatikan karena penggunaan perangkat untuk tujuan nonakademik di kelas dapat mengganggu pemrosesan informasi dan kesinambungan perhatian (Kornhauser et al., 2016).

Besarnya koefisien korelasi perlu ditafsirkan secara hati-hati. Nilai r_s = .953 dan pola skor yang sangat tinggi menunjukkan keterkaitan yang erat, tetapi tidak berarti *boredom* merupakan satu-satunya penjelas bagi munculnya *cyberslacking*. Faktor lain, seperti kontrol diri, motivasi akademik, kebiasaan menggunakan internet, norma teman sebaya, tuntutan tugas, dan metode pembelajaran, dapat berperan bersama-sama. Penelitian Simanjuntak et al. (2022) memperlihatkan bahwa *cyberslacking* akademik terbentuk melalui lebih dari satu faktor, sedangkan variasi *boredom* juga berkaitan dengan karakteristik kegiatan belajar dan keterlibatan mahasiswa (Grazia et al., 2021). Penelitian lanjutan perlu menguji peran mediator atau moderator tersebut agar mekanisme hubungan dapat dijelaskan lebih tepat.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi *cyberslacking* sebaiknya tidak hanya berupa larangan menggunakan gawai selama proses belajar berlangsung. Mahasiswa perlu dibantu mengenali pemicu *boredom,* mengatur notifikasi, menetapkan tujuan belajar yang singkat dan jelas, serta menggunakan perangkat sesuai kebutuhan perkuliahan. Pada tingkat pengajaran, dosen dapat memvariasikan aktivitas, memberi kesempatan berdiskusi,

menghubungkan materi dengan persoalan nyata, dan menyediakan umpan balik agar mahasiswa merasa memiliki kendali dan melihat manfaat pembelajaran.

Penelitian ini belum melakukan CFA dan pengujian validitas diskriminan pada tingkat butir. Oleh karena itu, meskipun hubungan yang ditemukan sesuai dengan penjelasan teoretis, kemungkinan tumpang tindih konseptual dan operasional antara skala *boredom* dan *cyberslacking* belum dapat dikesampingkan sepenuhnya. Penelitian selanjutnya perlu membandingkan model satu faktor dan dua faktor melalui CFA, memeriksa korelasi antarfaktor, muatan faktor, serta kemiripan isi butir. Penggunaan sumber data, waktu pengukuran, atau metode pengukuran yang berbeda juga disarankan untuk mengurangi kemungkinan *common method variance*.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *boredom* dan *cyberslacking* pada mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh (r_s = .953; p < .001). Semakin tinggi *boredom* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka menggunakan internet untuk aktivitas nonakademik selama perkuliahan. Temuan ini menunjukkan keterkaitan, bukan hubungan sebab-akibat, sehingga *cyberslacking* tetap perlu dipahami bersama faktor pribadi dan situasional lainnya.

Saran

Mahasiswa disarankan untuk mengenali kondisi yang memicu *boredom* selama perkuliahan dan mengelola penggunaan internet secara lebih terarah. Pengaturan penggunaan gawai, penonaktifan notifikasi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, serta peningkatan keterlibatan dalam diskusi dan aktivitas akademik dapat dipertimbangkan untuk mengurangi peluang terjadinya *cyberslacking*.

Program studi dan fakultas diharapkan dapat menciptakan proses pembelajaran yang lebih bervariasi, interaktif, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Edukasi mengenai penggunaan internet secara bertanggung jawab selama perkuliahan juga dapat diberikan sebagai bagian dari upaya meningkatkan keterlibatan akademik. Bagi dosen Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala, pencegahan boredom dapat dimulai dengan menggabungkan adab menuntut ilmu dan pembelajaran aktif di dalam rancangan perkuliahan.

Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian dengan melibatkan program studi atau perguruan tinggi yang lebih beragam. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain, seperti kontrol diri, motivasi akademik, keterlibatan belajar, kebiasaan penggunaan internet, pengaruh teman sebaya, dan metode pembelajaran. Variabel ini juga dapat dijadikan variabel moderator atau mediator untuk menjelaskan keterkaitan yang lebih komprehensif.

Referensi

Aisyah, H., & Rohim, M. (2021). Muḥāsabah as a method for improving self-regulated learning abilities. Edukasi: Journal of Educational Research, 1(1), 1–23. https://doi.org/10.57032/edukasi.v1i1.21

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

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Survei penetrasi internet Indonesia 2024. https://survei.apjii.or.id/

Azwar, A., Usman, A. H., & Abdullah, M. F. R. (2022). Islamic economics education in Indonesia: Quranic view and epistemological problems analysis. Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues, 7(2), 982–993. https://doi.org/10.53840/alirsyad.v7i2.350

Bench, S. W., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. Behavioral Sciences, 3(3), 459–472. https://doi.org/10.3390/bs3030459

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. Perspectives on Psychological Science, 7(5), 482–495. https://doi.org/10.1177/1745691612456044

Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale (MSBS). Assessment, 20(1), 68–85. https://doi.org/10.1177/1073191111421303

Grazia, V., Mameli, C., & Molinari, L. (2021). Being bored at school: Trajectories and academic outcomes. Learning and Individual Differences, 90, Article 102049. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102049

Khasanah, W. (2021). Kewajiban menuntut ilmu dalam Islam. Jurnal Riset Agama, 1(2), 296–307. https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14568

Kornhauser, Z. G. C., Paul, A. L., & Siedlecki, K. L. (2016). An examination of students' use of technology for non-academic purposes in the college classroom. Journal of Teaching and Learning with Technology, 5(1), 1–15. https://doi.org/10.14434/jotlt.v5n1.13781

Margaretha, M., Sherlywati, Monalisa, Y., Mariana, A., Junita, I., Martalena, Iskandar, D., & Nur. (2021). Cyberslacking behavior and its relationship with academic performance: A study of students in Indonesia. European Journal of Educational Research, 10(4), 1881–1892. https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.4.1881

Mohammed Zabidi, A. F., Jumat, N. H. B., & Abdul Majid, L. B. (2026). Al-futūr al-rūḥī in the Qurʾān: A semantic-field model of spiritual weakening. Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis, 27(1), 327–350. https://doi.org/10.14421/qh.v27i1.6893

Mohd Zuki, N. S., Hoque, M., & Mohamed, Y. (2024). The role of intention (niyyah) in education: Based on al-Quran and Sunnah. Al-Azkiyaa: International Journal of Language and Education, 3(2), 64–76. https://doi.org/10.33102/alazkiyaa95

Norman, E., Rahmawati, F. D., Paramansyah, A., & Alawiyah, T. (2024). Integrated Islamic time management model for tahfidz students based on Surah Al-'Ashr as a productivity framework. Managere: Indonesian Journal of Educational Management, 6(3), 407–419. https://doi.org/10.52627/managere.v6i3.750

Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. Educational Psychology Review, 18(4), 315–341. https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9

Ragan, E. D., Jennings, S. R., Massey, J. D., & Doolittle, P. E. (2014). Unregulated use of laptops over time in large lecture classes. Computers & Education, 78, 78–86. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.05.002

Saragih, S. (2023). Cyberslacking dalam pembelajaran daring: Efek samping pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa organisatoris. Jurnal Psikologi Pancasila, 4(2), 45–55. https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/3780

Simanjuntak, E., Nawangsari, L. C., & Ardi, R. (2018). Cyberslacking: A literature review of non-academic media multitasking of university students. Journal of Educational, Health and Community Psychology, 7(2), 103–115. https://journal.uad.ac.id/index.php/Psychology/article/view/10336

Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2022). Academic cyberslacking: Why do students engage in non-academic internet access during lectures? Psychology Research and Behavior Management, 15, 3257–3273. https://doi.org/10.2147/PRBM.S374745

Susanty, R., & Hawadi, L. F. (2020). Relationship between self-regulated learning and muraqabah with academic dishonesty of Muslim graduate students. In Proceedings of the 1st International Conference on Religion and Mental Health (ICRMH 2019). EAI. https://doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293321

Wiguna, P. V., & Ardi, R. (2024). Hubungan antara boredom dengan cyberslacking [Unpublished manuscript]. Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. https://repository.unair.ac.id/133186/

Yanti, F. P., Nasution, I. N., & Aiyuda, N. (2022). Berselancar di internet untuk menghilangkan rasa bosan ketika melakukan pembelajaran daring. Jurnal Riset Psikologi, 2(2), 109–114.

Zakaria, M. Z., Abdul Aziz, A. R., Mohd Shukor, N., Othman, M. F., & Abd. Hamid, M. A. (2021). Coping mechanism towards academic stress among students: An analysis from Islamic perspective. Ulum Islamiyyah, 33(1), 31–53. https://doi.org/10.33102/uij.vol33no1.194

Zeng, Y., Wei, J., Zhang, W., & Sun, N. (2024). Online class-related boredom and perceived academic achievement among college students: The roles of gender and school motivation. Humanities and Social Sciences Communications, 11, Article 1018. https://doi.org/10.1057/s41599-024-03550-z