

**HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA**

Aldryan Dhiya Albar
aldryanalbar12@gmail.com

Mustaqim Setyo Ariyanto
mustaqim.sa@unisayogya.ac.id

Universitas Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Cyberslacking merupakan perilaku mahasiswa yang menggunakan internet pada jam pelajaran untuk kepentingan pribadi dan kegiatan yang tidak berkaitan dengan perkuliahan. perilaku *cyberslacking* yang muncul pada seorang individu dipengaruhi oleh faktor individual yang meliputi persepsi, regulasi diri, kontrol diri, sikap, trait kepribadian, kebiasaan, kecanduan internet, dan niat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan product moment dan pengambilan sampel dengan cara accidental sampling. Jumlah responden 100 responden dengan rentang usia 18-21 tahun. Uji hipotesis kedua variabel menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-.610$, nilai signifikansi $<.001$, dan nilai R Square adalah 0.372 sehingga dapat diartikan bahwa Kontrol Diri dapat mempengaruhi perilaku *Cyberslacking* dengan kemungkinan yang terjadi ialah sebesar $37,2\%$. Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Cyberslacking*, Kontrol Diri, Mahasiswa

ABSTRACT

Cyberslacking is the behavior of students who use the internet during class hours for personal interests and activities that are not related to lectures. *Cyberslacking* behavior that appears in an individual is influenced by individual factors which include perception, self-regulation, self-control, attitudes, personality traits, habits, internet addiction, and intentions. This research aims to determine the relationship between self-control and *cyberslacking* behavior in students. This research uses quantitative methods with product moment and sampling using accidental sampling. The number of respondents was 100 respondents with an age range of 18-21 years. Hypothesis testing for the two variables shows a correlation coefficient of $-.610$, a significance value of $<.001$, and an R Square value of 0.372 , so it can be interpreted that Self-Control can influence *Cyberslacking* behavior with the probability of it occurring being 37.2% . So it can be said that there is a significant relationship between self-control and *cyberslacking* behavior in students.

Keywords: *Cyberslacking*, Self Control, Students

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan. Semua orang membutuhkan teknologi agar makin efisien dan efektif dalam mengerjakan suatu pekerjaan. Salah satu perkembangan di dunia teknologi informasi adalah penggunaan jaringan internet yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu internet umum digunakan oleh masyarakat, tidak terkecuali mahasiswa yang memanfaatkan teknologi tersebut dalam menunjang kebutuhan pendidikannya. Anam & Pratomo (dalam Hafizah, Raiyati 2023). Internet sudah menjadi alat komunikasi yang tak terhindarkan dalam

kehidupan sehari-hari (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2014). Hal ini terlihat dari jumlah pengguna internet di Indonesia yang sudah mencapai 88,1 juta orang dimana 49% diantaranya berusia 18-25 tahun (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2014).

Frekuensi akses internet di Indonesia melonjak terutama di sektor pendidikan pada perguruan tinggi. Ketersediaan akses internet ini diharapkan mampu untuk menunjang proses belajar mandiri pada mahasiswa dan membantu menyediakan sumber-sumber informasi untuk materi belajar. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa sangat mudah untuk mengakses internet dan memiliki frekuensi lebih tinggi dibandingkan profesi lainnya (Simanjutak, dkk, 2019). Selain dampak positif yang dihasilkan dari teknologi ini, kemajuan teknologi ini juga membawa dampak yang negatif, yaitu perilaku *cyberslacking*.

Cyberslacking merupakan perilaku mahasiswa yang menggunakan internet pada jam pelajaran untuk kepentingan pribadi dan kegiatan yang tidak berkaitan dengan perkuliahan. Kata lain yang biasa disebutkan pada penggunaan internet yang tidak sesuai atau tidak berkaitan dengan pekerjaan antara lain *junk computing*, *cyberslacking* (Lim, 2002). Menurut Akbulut dkk. (2016) ada beberapa aspek *cyberslacking* yaitu: *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *accessing online content*, dan *gaming*. faktor sikap individu dalam menyikapi perilaku tersebut memberikan pengaruh kepada individu untuk melakukan perilaku *cyberslacking*. Emosi berupa rasa malu, kesepian bahkan kontrol diri yang dimiliki oleh individu juga memberikan pengaruh kepada perilaku *cyberslacking*. Faktor sosial seperti norma dalam menyikapi perilaku tersebut turut serta dalam mempengaruhi perilaku *cyberslacking*.

Menurut Averill, (Rizki, 2020) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Ghufro dan Risnawati (Rahayu, 2018) mengartikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif. Menurut Averill (Ghufro dan Risnawati, 2010: Rahayu 2018) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu *behaviour control* (kontrol perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif), dan *decision control* (mengontrol keputusan). pengaruh kontrol diri pada seseorang merupakan faktor internal berupa usia. Semakin matang usia, maka semakin baik kontrol diri yang dimiliki. Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri pada seseorang, antara lain keluarga dan orang tua. Sikap yang diajarkan kepada anaknya, merupakan contoh yang akan ditiru oleh anak. Sedangkan lingkungan memberikan pengaruh terhadap individu terkait norma, adat dan budaya yang bisa membangun kontrol diri pada individu sebagai anggota lingkungan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Azwar (2017), penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang menekankan analisis data numerical (angka) diolah dengan menggunakan metode statistik untuk memperoleh signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *accidental sampling* untuk menentukan sampel dengan cara bertemu siapa saja subjek yang cocok untuk dijadikan sampel, terlebih orang tersebut bisa dijadikan sumber data.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala *cyberslacking* dibuat berdasarkan aspek aspek menurut Akbulut (2016), sementara skala kontrol diri dibuat berdasarkan aspek aspek dari Averill (Ghufro dan Risnawati, 2010: Rahayu 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Skor Data Hipotetik dan Empirik

Skala	N	Hipotetik				Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Cyberslacking	100	36	144	90	18	39	110	78.29	15.226
Kontrol Diri	100	28	112	70	14	55	112	77.49	8.943

Berdasarkan perbandingan data hipotetik dan data empirik dari kedua skala diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai mean empirik pada skala Cyberslacking lebih kecil dari pada mean hipotetik (μ empiric $<$ μ hipotetik) yaitu $78,29 < 90$. Sehingga Cyberslacking yang diperoleh dari responden penelitian cenderung memiliki kategori rendah. Sedangkan pada skala kontrol diri, mean empirik pada skala kontrol diri lebih besar dari pada mean hipotetik (μ empirik $>$ μ hipotetik) yaitu $77,49 > 70$. Maka kontrol diri yang dimiliki responden cenderung tinggi.

Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig (<i>p-value</i>)	p	Interpretasi
<i>Cyberslacking</i> Kontrol Diri	0,654	0,05	Normal

Pada saat dilakukannya uji normalitas peneliti menggunakan Non-Parametree One Sample Kolmogorov-Smirnov dengan metode exact. Model regresi distribusi dikatakan normal apabila nilai signifikan >0.05 . Berdasarkan hasil uji normalitas kedua variable Cyberslacking dengan Kontrol Diri menunjukkan nilai signifikan 0,654 sehingga nilai tersebut menunjukkan $>0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa data yang diuji dalam penelitian ini terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Tabel 3 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation from linearity	p	Interpretasi
<i>Cyberslacking</i> Kontrol Diri	$<,001$	0,225	0,05	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas, dapat diketahui bahwa nilai sig. (*p-value*) variable kontrol diri dan *cyberslacking* adalah sebesar $0,225 > 0,05$ dan nilai p linearty sebesar $<,001 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variable yaitu variable kontrol diri dan variable *cyberslacking* memiliki hubungan yang linear.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan Kontrol Diri dengan *Cyberslacking*. Uji korelasi Pearson Product Moment merupakan teknik korelasi yang digunakan untuk menentukan hubungn dan membuktikan bahwa hipotesis antara variabel berhubungan.

Tabel 1 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinan (r^2)
<i>Cyberslacking</i> Kontrol diri	-.610	.372

Dapat diketahui bahwa uji korelasi antar variabel mendapatkan koefisien korelasi sebesar -.610. hal ini berarti besaran koefisien korelasi antara variabel kontrol diri dan

cyberslacking memiliki hubungan yang kuat, terdapat korelasi yang signifikan pada taraf signifikansi $<0,001$. Selain ini, angka koefisien korelasi yang bernilai negatif menandakan bahwa hubungan antara variabel independen yaitu kontrol diri dan variabel dependen yaitu *cyberslacking* memiliki hubungan negatif yang kuat. Dan menunjukkan bahwa diketahui nilai R Square adalah 0,372 sehingga dapat diartikan bahwa variabel bebas yaitu Kontrol Diri dapat mempengaruhi variabel terikat yaitu *Cyberslacking* dengan kemungkinan yang terjadi ialah sebesar 37,2% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Hipotesis hubungan kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* mendapatkan nilai signifikansi sebesar $<0,001$ atau kurang dari 0,05 dan memiliki nilai R Square sebesar 0,372. Hal ini mempunyai arti bahwa variabel independen mampu memberikan prediksi variabel dependen sebesar 37,2% atau kontrol diri dapat memprediksi sebesar 37,2% terhadap perilaku *cyberslacking*. Maka hipotesis diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah intensitas *cyberslacking* yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki, maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking* yang dilakukan. Hal ini diperkuat dengan penelitian Ozler & Polat (2012:7) yang berpendapat bahwa *cyberslacking* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kontrol diri atau pengendalian diri. Ketika seseorang memiliki pengendalian diri yang baik, ia mampu mengendalikan dirinya agar terhindar dari perilaku negatif, contohnya perilaku *cyberslacking*.

Purbasari (2022:119) berpendapat bahwa ketika mahasiswa mengikuti perkuliahan, banyak dari mereka melakukan tindakan menyimpang yaitu mengakses internet yang tentunya tidak berkaitan dengan materi perkuliahan dan dilakukan ketika jam perkuliahan berlangsung. Ketika mahasiswa memiliki pengendalian diri yang lemah, ia akan kesulitan mengendalikan perilakunya untuk terus terarah sehingga perilaku yang dihasilkan kurang sesuai. Selain itu, mereka juga kurang mampu dalam menilai perilaku yang dimiliki sehingga mereka cenderung berperilaku impulsif dan tidak memikirkan konsekuensinya, contohnya *cyberslacking*. Hal ini sesuai dengan aspek kontrol diri yang diungkapkan oleh Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2012:29) yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*).

Tindakan *cyberslacking* memberikan dampak yaitu menurunnya tingkat konsentrasi mahasiswa yang tentunya akan membuat prestasi akademik mereka juga ikut menurun. Untuk menghindari dampak negatif tersebut, mahasiswa diharapkan mempunyai pengendalian diri yang baik agar ia bisa mengarahkan tindakannya ke arah yang lebih positif. Hal ini selaras dengan penelitian Sari & Ratnaningsih (2020:165) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas *cyberslacking*. Semakin tinggi pengendalian diri yang dimiliki, maka semakin rendah intensitas *cyberslacking* yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah pengendalian diri seseorang, maka semakin tinggi intensitas *cyberslacking* yang dilakukan orang tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki keterkaitan terhadap perilaku *cyberslacking*. Tindakan *cyberslacking* ini membuat mahasiswa mengalami resiko seperti kehilangan gairah belajar yang membuat prestasi akademik ikut menurun. Untuk menghindari hal tersebut, mahasiswa diharapkan mempunyai kontrol diri yang baik, agar mahasiswa bisa terhindar dari perilaku negatif, salah satunya *cyberslacking*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa dan hipotesis pada penelitian ini dinyatakan diterima.

KESIMPULAN

Sesuai rumusan masalah yang ditetapkan dan uji hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan “Terdapat Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Pada Mahasiswa”. Artinya variabel kontrol diri dapat memprediksi variabel *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah intensitas perilaku *cyberslacking* yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Maka dari itu hipotesis pada penelitian ini dinyatakan diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- 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
- Anam, K., & Prastomo, G. A. (2020). Fenomena *cyberslacking* pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202-210.
- APJII, P. (2014). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Jakarta: APJII.
- Ardiansyah, A., Sarinah, S., Susilawati, S., & Juanda, J. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25-31.
- Ardilasari, N. (2017). Hubungan self control dengan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 5(1), 19-39.
- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan Validitas. Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bahari, A. K., & Afiati, N. S. (2021). Apakah Mahasiswa Benar-Benar Mengakses Internet Untuk Belajar? Studi Deskriptif Tentang *Cyberslacking* pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*.
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA.
- Ghozali, I. (2016) Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M.N. & Risnawita, R., 2010. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2023). Pengaruh Self-Regulation terhadap Perilaku *Cyberslacking* Siswa. *Ide Psiko*, 21 (2), 108-118.
- Hurriyati, D. (2017). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku cyberloafing pada pegawai negeri dinas pekerjaan umum kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 11(2), 75-86
- Inayah, A. Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Di SD Suryo Bimo Kresno Semarang
- Kominfo. (2016). Pengguna internet di Indonesia tahun 2016.
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69
- Nuha, M. U. (2021). PENGARUH STRES AKADEMIK DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM IAIN SALATIGA. 6
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *Internasional Journal of eBusiness and e Government Studies*, 4(2), 1-15.
- Purbasari, Y.R (2022). Pengaruh Beban Kerja Berlebihan, Peran Ganda, Kontrol Diri, dan Lingkungan Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing (Studi Kasus Pada PNS di Daerah Istimewa Yogyakarta) (Doctoral dissertation, STIE YKPN)
- Prasad, S., Lim, V. K., & Chen, D. J. (2010). Self-regulation, individual characteristics and cyberloafing.
- 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.
- 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
- Rahayu, L. P. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku agresif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2).
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi cyberloafing pada pegawai dinas x Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 7(2), 572-574
- Simanjuntak, E., Purwono, U., & Ardi, R. (2019). Skala cyberslacking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 18(1), 41-54.
- Simbolon, L., & Rosito, A. C. (2021). PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU CYBERSLACKING MAHASISWA UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 7(2), 47-56.
- Sugiyono, (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers & Education*, 82, 141–151.
- TANJUNG, F. N. I. Pengaruh self control dan motivasi belajar terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
- Wu, J. Y. (2017). The indirect relationship of media multitasking self-efficacy on learning performance within the personal learning environment: Implications from the mechanism of perceived attention problems and self-regulation strategies. *Computers and Education*.
- WULANDARI, M. S. (2022). PENGARUH CYBERLOAFING TERHADAP KINERJA PEGAWAI DENGAN SELF CONTROL SEBAGAI VARIABEL MODERASI DALAM PERSPEKTIF ISLAM (Studi Kasus Pegawai Dinas Komunikasi, Informatika dan Statistik Provinsi Lampung) (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Yilmaz, K. F. G., Yilmaz, R., Ozturk, H. T., Sezer, B., & Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments. *Computers in Human Behavior*
- Zhou, B., Li, Y., Tang, Y., & Cao, W. (2021). An experience-sampling study on academic stressors and cyberloafing in college students: The moderating role of trait self-control. *Frontiers in Psychology*, 12, 514252.
- Zukhruf, N. (2018). Peran Kontrol Diri Terhadap Cyberloafing Pada Mahasiswa Pengunjung Perpustakaan Universitas Sriwijaya