



PERAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA

HOKI HERIYONO PUTRA, FRANSISCA IRIANI R. DEWI

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: Hoki.705210272@stu.untar.ac.id , fransiscar@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Fenomena *cyberslacking* pada mahasiswa selama perkuliahan disebabkan penggunaan internet yang tidak semestinya. *Cyberslacking* ialah suatu tindakan memakai gawai saat yang tidak tepat seperti membuka sosial media saat perkuliahan berlangsung atau bermain game saat dosen sedang memberikan penjelasan di kelas. Salah satu faktor penyebabnya ialah karena kontrol diri yang lemah. Untuk itu studi ini bertujuan menguji seberapa besar kontrol diri berkontribusi menyebabkan terjadi perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Alat ukur yang dipakai yaitu *Cyberslacking Academic Scale* dan *The Brief Self-Control Scale* (BSCS). Pendekatan kuantitatif korelasional diterapkan dalam studi ini, dengan menggunakan teknik pengumpulan data *convenience sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disusun dari skala 1 hingga 7 untuk alat ukur kontrol diri dan 1 hingga 5 untuk *Cyberslacking*. Studi ini melibatkan 232 mahasiswa perguruan tinggi negeri dan swasta mayoritas responden dari perguruan tinggi swasta (51.5%). Berdasarkan jender, responden mahasiswi yang terlibat sebesar 66,4%. Hasil analisis regresi memperlihatkan bahwa kontrol diri berperan secara negatif terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Hasil uji $t = -14.233$; $p = 0.000$ ($.05$). kesimpulan studi bahwa terdapat peran kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Dengan kontribusi sebesar 46,8%. Sementara 53,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: kontrol diri, *Cyberslacking*, mahasiswa, kuantitatif.

ABSTRACT

The phenomenon of *cyberslacking* in students during lectures is caused by inappropriate internet use. *Cyberslacking* is an act of using gadgets at inappropriate times such as opening social media during lectures or playing games while the lecturer is giving an explanation in class. One of the causal factors is weak self-control. Therefore, this study aims to test how much self-control contributes to *cyberslacking* behavior in students. The measures used were the *Cyberslacking Academic Scale* and the *Brief Self-Control Scale* (BSCS). A quantitative correlational approach was used in this study, using a convenience sampling data collection technique. Data were collected using a questionnaire constructed from a scale of 1 to 7 for the self-control measure and 1 to 5 for the *cyberslacking* measure. The study involved 232 students from public and private universities, with the majority of respondents from private universities (51.5%). In terms of gender, 66.4% of the respondents were female students. The results of the regression analysis showed that self-control plays a negative role in *cyberslacking* behaviour among university students. The results of the t-test = -14.233 ; $p = 0.000$ ($.05$). The study concluded that there is a role of self-control on *cyberslacking* behaviour in college students. With a contribution of 46.8%. While the remaining 53.2% is influenced by other factors.

Keywords: self-control, *Cyberslacking*, students, quantitative.

PENDAHULUAN

Saat ini, sudah terjadi perkembangan teknologi yang pesat. Ini sudah mengubah cara individu mengakses informasi, dari media cetak ke media digital yang lebih cepat dan mudah. Internet memungkinkan individu mendapatkan informasi yang lebih luas dan tepat sesuai kebutuhan. Disatu sisi, meski menawarkan banyak manfaat, seperti kemudahan belajar dan

berkomunikasi, teknologi juga membawa risiko. Risiko seperti penyebaran informasi tidak akurat dan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, Individu perlu bijak dalam memanfaatkan teknologi.

Internet ialah suatu sarana yang bisa dipakai untuk mencari, berkomunikasi dan berinteraksi dengan dunia luar. Internet (*Interconnected Network*) ialah sebuah sistem komunikasi global yang bisa menghubungkan 1 komputer dengan komputer lainnya dengan jaringan komputer seluruh dunia (Febriansyah et al., 2021). Di Indonesia sendiri bisa dilihat pengguna internet ada 221.563.479 jiwa yang memakai internet pada tahun 2023. Dari survei Indonesia 2024 yang dirilis oleh APJII tingkat penggunaan internet menyentuh angka 79,5% yang dilihat dari periode sebelumnya mengalami peningkatan ada 1,4%. Sesuai gender kontribusi yang paling besar ialah laki-laki ada 50,7% dengan rentang umur mayoritas Gen Z dengan kelahiran (1997-2012) ada 34,40%. Berdasar pada APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) para pengguna internet kedepannya khususnya Indonesia akan terus meningkat setiap tahunnya. (<https://inet.detik.com/>)

Seiring berjalannya waktu, perkembangan teknologi juga ikut berkembang dan kecanggihannya meningkat secara cepat. Ini mampu memberikan dampak yang baik untuk setiap manusia, namun tentunya juga perkembangan teknologi bisa memberikan dampak buruk. Sehingga diperlukan perhatian lebih terhadap dampak lain yang lebih mendalam dari akses internet yang mampu mempengaruhi kualitas kehidupan masyarakat Indonesia (Mohammad & Maulidiyah, 2023). Dimana banyak generasi muda yang terbiasa dengan peran dari teknologi dan internet yang menjadikan mereka tidak bisa mengendalikan keinginan mereka untuk membatasi penggunaan jejaring sosial (internet).

Sesuai sumber yang didapatkan, APJII menyatakan jumlah pengguna internet pada negara Indonesia tahun 2024 hingga 221.563.479 orang dari populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia. Ini bisa disimpulkan 79.5% penduduk di Indonesia menghabiskan waktunya untuk mengakses internet dalam kesehariannya. Pada era digital, begitu banyak mahasiswa yang terdistraksi oleh gadget saat ingin mengerjakan tugas selama perkuliahan. Gadget memiliki fungsi yang positif yaitu untuk mencari referensi ataupun kegiatan pembelajaran. Namun, apabila penggunaan gadget berlebihan bisa mengganggu konsentrasi dan produktivitas mahasiswa saat mengerjakan tugas. Yang paling sering aplikasi yang dipakai oleh mahasiswa kebanyakan ialah tiktok yang berisikan video – video singkat yang mampu menarik mahasiswa untuk menonton tayangan di aplikasi tersebut. Sebuah penelitian di Universitas Gadjah Mada ada kurang lebih 40% mahasiswa terdistraksi saat mengerjakan tugas oleh aplikasi yang ada di gadgetnya.

Oleh karena itu, fenomena ini bisa dikaitkan dengan perilaku *Cyberslacking* yang didefinisikan oleh Gokcearslan dalam penelitian Chrisnatalia et al. (2023) sebagai perilaku siswa dalam memakai internet untuk kepentingan diluar perkuliahan ketika ada dikelas. Sehingga jika semakin rendah *Self Control* yang ada pada individu setiap mahasiswa maka bisa meningkatkan perilaku *Cyberslacking* yang mampu terjadi pada saat mahasiswa belajar. Ini bisa terjadi karena ketidakmampuan individu untuk membatasi penggunaan teknologi atau kecenderungan mahasiswa memakai teknologi secara terus menerus tanpa tahu kapan dan dimana harus berhenti. Ketidakmampuan yang ada pada individu tersebut membuat pengendalian diri mahasiswa lemah yang bisa membuat mahasiswa secara sadar ataupun tidak sadar mengakses internet yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Maka peneliti tertarik dan ingin mengetahui apakah terdapat peran antara *Self Control* dengan *Cyberslacking* pada mahasiswa.

Studi ini berfokus pada peran *Self Control* dengan *Cyberslacking* pada mahasiswa. Peneliti ingin meninjau lebih lanjut terkait fenomena *Cyberslacking* yang sering terjadi pada mahasiswa selama perkuliahan berlangsung. dikarenakan begitu banyak penggunaan internet

yang tidak semestinya terjadi pada saat perkuliahan berlangsung peneliti ingin meninjau lebih jauh melalui analisis regresi linear yang bisa menguji peran *Self Control* terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa sebagai partisipan dalam studi ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan teknik *Non-Probability Sampling* jenis *Purposive Sampling*. Teknik ini dipilih karena penelitian berfokus pada populasi tertentu, yaitu mahasiswa yang memiliki akses terhadap teknologi digital selama aktivitas akademik. Mahasiswa yang dijadikan sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti mahasiswa aktif yang menggunakan perangkat digital selama perkuliahan dan aktivitas akademik lainnya. Pendekatan ini bertujuan untuk mendapatkan data yang relevan dengan penelitian terkait peran kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking*.

Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan menentukan kriteria inklusi, seperti mahasiswa yang memiliki perangkat digital pribadi (laptop atau smartphone), aktif dalam kegiatan perkuliahan daring atau luring, serta berusia di antara 18-25 tahun. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan pertimbangan kapasitas waktu dan sumber daya yang tersedia, dengan tetap memperhatikan keakuratan data. Pemilihan responden dilakukan secara selektif dari beberapa universitas di wilayah tertentu, sehingga responden yang terlibat benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang dirancang untuk mengukur dua variabel utama, yaitu kontrol diri dan perilaku *cyberslacking*. Instrumen pengukuran disusun berdasarkan skala psikologi yang telah divalidasi, seperti Skala Kontrol Diri dan Skala Perilaku *Cyberslacking*. Kuesioner ini disebarakan secara daring untuk mempermudah responden dalam mengisi dan mengurangi bias dalam pengumpulan data. Teknik analisis data dilakukan dengan uji statistik korelasional untuk mengetahui hubungan antara tingkat kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

Dengan menggunakan teknik *Convenience sampling*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang spesifik dan akurat mengenai bagaimana tingkat kontrol diri mahasiswa memengaruhi kecenderungan mereka untuk melakukan *cyberslacking*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam merancang program pengembangan kontrol diri untuk mengurangi perilaku *cyberslacking* yang dapat berdampak pada produktivitas akademik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Utama

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengecek apakah variabel terikat dan bebas dalam model regresi memiliki distribusi normal. Dalam studi ini, uji normalitas dilakukan memakai One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Sig	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	0.000	Distribusi Normal

Tabel di atas memberi hasil uji normalitas untuk 232 data responden yang diuji untuk normalitas. Hasil data tersebut memperlihatkan nilai p-value sejumlah 0.000 ($p > 0.050$). Jika nilai p-value < tingkat signifikansi 0.05, sehingga bisa dianggap data berdistribusi tidak normal.

Karena nilai p-value yang diperoleh $0.000 < 0.05$, maka bisa yang diperoleh terdistribusi dengan tidak normal.

2. Korelasi

Uji korelasi dipakai guna mengukur seberapa kuat hubungan antara dimensi kontrol diri dengan *Cyberslacking*. Karena data tidak terdistribusi normal, uji korelasi memakai metode Spearman. Pengujian uji korelasi dilakukan antara variable dimensi kontrol diri dengan dimensi *Cyberslacking*. Hasil uji memperlihatkan jika nilai korelasi antara dimensi *Inhibisi* dan *Sharing* yakni $r = -0.680$, $P = 0.000$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya korelasi yang negative dan signifikan antara *Inhibisi* dan *Sharing*. Yang berarti makin tinggi *Inhibisi* maka makin rendah juga tingkat kecenderungan *Cyberslacking Sharing*. Hasil uji memperlihatkan jika nilai korelasi antara dimensi *Inisiasi* dan *Sharing* yakni $r = -0.598$, $P = 0.000$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya korelasi yang negative dan signifikan antara *Inisiasi* dan *Sharing*. Yang berarti makin tinggi *Inisiasi* maka makin rendah juga tingkat kecenderungan *Cyberslacking Sharing*. Hasil uji memperlihatkan jika nilai korelasi antara dimensi *Inhibisi* dan *Shopping* yakni $r = -0.516$, $P = 0.000$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya korelasi yang negative dan signifikan antara *Inhibisi* dan *Shopping*. Yang berarti makin tinggi *Inhibisi* maka makin rendah juga tingkat kecenderungan *Cyberslacking Shopping*. Hasil uji memperlihatkan jika nilai korelasi antara dimensi *Inisiasi* dan *Shopping* yakni $r = -0.474$, $P = 0.000$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya korelasi yang negative dan signifikan antara *Inisiasi* dan *Shopping*. Yang artinya semakin tinggi *Inhibisi* maka semakin rendah juga tingkat kecenderungan *Cyberslacking Shopping*. Hasil uji memperlihatkan jika nilai korelasi antara dimensi *Inhibisi* dan *Realtime Update* yakni $r = -0.565$, $P = 0.000$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya korelasi yang negative dan signifikan antara *Inhibisi* dan *Realtime Update*.

Dapat dimaknai semakin tinggi *Inhibisi* maka semakin rendah juga tingkat kecenderungan *Cyberslacking Realtime Update*. Hasil uji memperlihatkan jika nilai korelasi antara dimensi *Inisiasi* dan *Realtime Update* yakni $r = -0.512$, $P = 0.000$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya korelasi yang negative dan signifikan antara *Inisiasi* dan *Realtime Update*. Yang artinya semakin tinggi *Inisiasi* maka semakin rendah juga tingkat kecenderungan *Cyberslacking Realtime Update*. Hasil uji memperlihatkan jika nilai korelasi antara dimensi *Inhibisi* dan *Accessing* yakni $r = -0.538$, $P = 0.000$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya korelasi yang negative dan signifikan antara *Inhibisi* dan *Accessing*. Yang berarti makin tinggi *Inhibisi* maka makin rendah juga tingkat kecenderungan *Cyberslacking Accessing*. Hasil uji memperlihatkan jika nilai korelasi antara dimensi *Inisiasi* dan *Accessing* yakni $r = -0.552$, $P = 0.000$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya korelasi yang negative dan signifikan antara *Inisiasi* dan *Accessing*. Dapat dimaknai, semakin tinggi *Inisiasi* maka semakin rendah juga tingkat kecenderungan perilaku *Cyberslacking Accessing*. Hasil uji memperlihatkan korelasi negatif antara dimensi *Inhibisi* dan *Gaming* dengan nilai $r = -0,165$ dan $P = 0,012$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara keduanya. Yang artinya tidak adanya korelasi/hubungan antara dimensi *Inhibisi* dan *Cyberslacking Gaming*. Hasil uji memperlihatkan korelasi antara dimensi *Inisiasi* dan *Gaming* dengan nilai $r = -0.188$, $P = 0.004$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan negative dan adanya signifikansi antara *Inisiasi* dan *gaming*. Yang artinya adanya korelasi/hubungan antara dimensi *Inisiasi* dan *Cyberslacking Gaming*.

Tabel 2. Korelasi

Variabel	Spearman's rho	P
<i>Inhibisi</i> – Perilaku <i>Sharing</i>	-0.680	0.000
<i>Inisiasi</i> – Perilaku <i>Sharing</i>	-0.598	0.000

<i>Inhibisi</i> – Perilaku <i>Shopping</i>	-0.516	0.000
<i>Inisiasi</i> – Perilaku <i>Shopping</i>	-0.474	0.000
<i>Inhibisi</i> – Perilaku <i>Realtime</i>	-0.565	0.000
<i>Inisiasi</i> – Perilaku <i>Realtime</i>	-0.512	0.000
<i>Inhibisi</i> – Perilaku <i>Accessing</i>	-0.538	0.000
<i>Inisiasi</i> – Perilaku <i>Accessing</i>	-0.552	0.000
<i>Inhibisi</i> – Perilaku <i>Gaming</i>	-0.165	0.012
<i>Inisiasi</i> – Perilaku <i>Gaming</i>	-0.188	0.004

3. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel dalam analisis statistik atau model regresi. Uji ini ialah prasyarat dalam regresi linear dan dilakukan dengan SPSS memakai uji *compare means*. Hasil uji memperlihatkan nilai signifikansi (Sig) sebesar 0.000, yang berarti hubungan antara X dan Y bersifat linear.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	p	Keterangan
<i>Cyberslacking</i> dan kontrol diri	206.038	0.000	Data Linear

Analisis Hipotesis

Studi ini memakai analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui peran kontrol diri terhadap Perilaku *Cyberslacking*. Sesuai table ini diperoleh R^2 sejumlah 0.468 yang mempunyai arti jika kontrol diri mempunyai dampak 46.8% terhadap *Cyberslacking*. Terdapat sisanya ialah 53.2% terpengaruh oleh faktor atau variabel lain. Dengan nilai koefisien korelasi $R^2 = 0.468$ dan $p=0.000$.

Tabel 4. Hasil Koefisien Determinasi

Variable	R	R ²	Adjusted R ²	p
kontrol diri <i>Cyberslacking</i>	0.684	0.468	0.466	0.000

Sesuai uji T yang sudah dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh antar X dan Y. bisa dilihat $B = -1.453$. bisa disimpulkan arah pengaruh mengarah pada pengaruh negative dengan $Sig = 0.000$ ($p < 0.05$).

Tabel 5. Hasil Uji T

Variable	B	Standar coefficient	T	p
kontrol diri <i>Cyberslacking</i>	-0.453	-0.684	-14.233	0.000

Hasil uji memperlihatkan dimensi variabel kontrol diri *Inhibisi* dan *Inisiasi* berpengaruh signifikan terhadap berbagai dimensi *Cyberslacking*, yaitu *Sharing*, *Shopping*, *Realtime Update*, *Accessing Online Content*, dan *Gaming*, dengan nilai $p=0.000$ ($p < 0.05$) untuk masing-masing. Kesimpulannya, setiap dimensi kontrol diri memberikan pengaruh signifikan terhadap dimensi-dimensi *Cyberslacking* tersebut.

Tabel 6. Hubungan Dimensi kontrol diri dengan Dimensi *Cyberslacking*

Hubungan Dimensi <i>Self Control</i> dengan Dimensi <i>Cyberslacking</i>	Sig.	Keterangan
<i>Inhibisi</i> → <i>Sharing</i>	0.000	Signifikan
<i>Inisiasi</i> → <i>Sharing</i>	0.000	Signifikan

<i>Inhibisi</i> → <i>Shopping</i>	0.000	Signifikan
<i>Insiasi</i> → <i>Shopping</i>	0.000	Signifikan
<i>Inhibisi</i> → <i>Realtime Update</i>	0.000	Signifikan
<i>Insiasi</i> → <i>Realtime Update</i>	0.000	Signifikan
<i>Inhibisi</i> → <i>Accessing Online</i>	0.000	Signifikan
<i>Insiasi</i> → <i>Accessing Online</i>	0.000	Signifikan
<i>Inhibisi</i> → <i>Gaming</i>	0.000	Signifikan
<i>Insiasi</i> → <i>Gaming</i>	0.000	Signifikan

Analisis Data Tambahan

1. Uji Beda Cyberslacking sesuai jenis kelamin

Sesuai data yang diperoleh selama studi ini, sudah dilakukan uji perbedaan variabel kontrol diri sesuai jenis kelamin memakai analisis *Independent sample t-test*. Hasil analisis memperlihatkan jika nilai rata-rata cyberslacking pada kelompok laki-laki memiliki hasil 65.79, lebih rendah dari pada rata-rata pada kelompok Perempuan yang memiliki hasil 67.73. Hasil uji independent sample t-test memperlihatkan nilai signifikansi 0,380, yang lebih besar dari 0,05, sehingga bisa disimpulkan tidak ada perbedaan signifikan antara cyberslacking yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan.

Tabel 7. Hasil Uji Perbedaan Cyberslacking Sesuai Jenis kelamin

Jenis kelamin	Mean	SD	t	Df	Sig.	Keterangan
Laki-Laki	65.79	27.288	-0.546	230	0.586	Tidak ada perbedaan
Perempuan	67.73	24.489				

2. Uji Beda Kontrol Diri sesuai jenis kelamin

Berdasar pada data yang didapat, peneliti sudah melakukan uji perbedaan variable kontrol diri sesuai jenis kelamin memakai analisis *Independent sample t-test*. Hasil analisis memperlihatkan nilai rata-rata kontrol diri pada kelompok laki-laki memiliki hasil 45.01, lebih tinggi dari pada rata-rata pada kelompok Perempuan yang memiliki hasil 43.55. Hasil uji independent sample t-test memperlihatkan nilai signifikansi (sig.) 0.749, yang lebih besar dari 0.05, sehingga bisa disimpulkan tidak ada perbedaan signifikan dalam kontrol diri antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan kontrol Diri Sesuai Jenis kelamin

Jenis kelamin	Mean	SD	t	df	Sig.	Keterangan
Laki-Laki	45.01	12.409	0.881	230	0.749	Tidak ada perbedaan
Perempuan	43.55	11.756				

3. Uji Beda Kontrol Diri berdasarkan asal Perguruan Tinggi

Sesuai data yang diperoleh, peneliti sudah melakukan uji perbedaan variable kontrol diri sesuai Universitas memakai analisis *Independent sample t-test*. Hasil analisis memperlihatkan jika nilai rerata kontrol diri pada kelompok Universitas Negeri memiliki hasil 47.43, lebih tinggi dari pada rata-rata pada kelompok Universitas Swasta yang memiliki hasil 40.88. Terlihat jelas perbedaan antara Hasil uji independent sample t-test pada kedua kelompok memperlihatkan nilai sig. sebesar 0.708. Bisa disimpulkan nilai sig. lebih besar dari 0,05, yang ialah batas signifikan, disimpulkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kontrol diri yang dilakukan baik Universitas Negeri maupun Swasta.

Tabel 9. Hasil Uji Perbedaan kontrol diri berdasarkan asal Perguruan Tinggi

Universitas	Mean	SD	t	df	Sig.	Keterangan
Negeri	47.43	12.142	4.232	230	0.708	Tidak ada perbedaan
Swasta	40.88	10.948				

4. Uji Beda *Cyberslacking* berdasarkan asal Perguruan Tinggi

Sesuai data yang diperoleh, peneliti sudah melakukan uji perbedaan variable *Cyberslacking* sesuai Universitas memakai analisis *Independent sample t-test*. Hasil analisis memperlihatkan jika nilai rata-rata *Cyberslacking* pada kelompok Universitas Negeri memiliki hasil 66.35, lebih tinggi dari pada rata-rata pada kelompok Universitas Swasta yang memiliki hasil 67.76. Terlihat jelas perbedaan antara Hasil uji independent sample t-test antara kedua kelompok memperlihatkan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.05, sehingga bisa disimpulkan ada perbedaan signifikan antara *Cyberslacking* yang dilakukan baik Universitas Negeri maupun Swasta.

Tabel 10. Hasil Uji Perbedaan *Cyberslacking* berdasarkan asal Perguruan Tinggi

Universitas	Mean	SD	T	df	Sig.	Keterangan
Negeri	47.43	29.006	-0.421	230	0.000	ada perbedaan
Swasta	40.88	21.575				

Pembahasan

Analisis data dari studi ini memperlihatkan hasil tersebut sudah sesuai dengan hipotesis penelitian yang terbukti *Self Control* berperan secara negatif signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Chrisnatalia et al (2023) yang menyatakan *Self Control* memiliki peran secara signifikan dengan arah negatif terhadap *Cyberslacking*. Dimana dikatakan jika mahasiswa/I memiliki kontrol diri yang baik maka secara otomatis mahasiswa/I tersebut bisa mengontrol penggunaan perangkat *handphone* maupun laptop selama perkuliahan berlangsung. Dengan kontrol diri yang baik pada mahasiswa/I maka sikap *Cyberslacking* yang akan terjadi kepada mahasiswa/I akan semakin menurun karena mahasiswa/I mampu mengendalikan dan menyadari penggunaan gadget agar tidak mengganggu pembelajaran selama masa perkuliahan terjadi.

Hasil studi ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ludiana Simbolon et al. (2016). Studi ini menemukan terdapat pengaruh negative *Self Control* dengan *cyberslacking* Hasil penelitian memperlihatkan kontrol diri yang baik pada mahasiswa bisa menurunkan frekuensi kecenderungan *cyberslacking*. Temuan ini sejalan dengan Baumeister (2007) Yang menyatakan individu dengan kontrol diri tinggi cenderung memiliki penyesuaian yang lebih baik dan mampu mengatur emosi dengan lebih efektif.

Dari hasil penelitian kuantitatif yang sudah dilakukan mengenai “Peran Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa”, Penulis menyampaikan beberapa saran yang diharapkan bermanfaat teoritis untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Studi ini memperlihatkan kontrol diri memiliki peran yang signifikan terhadap *Cyberslacking* dengan koefisien determinasi .468 sebesar 47%. Namun, masih terdapat [100 - 47] 53% dipengaruhi ada variabel lain yang tidak dijelaskan dalam model studi ini. Peneliti berikutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel yang secara teoritis bisa mempengaruhi *Cyberslacking Academic*.

Model studi ini memakai analisis metode analisis regresi linear sederhana. Untuk pengembangan teoretis yang lebih komprehensif, peneliti berikutnya bisa mempertimbangkan penggunaan model analisis yang lebih kompleks seperti moderating regression analysis (MRA) atau hierarchical linear modeling (HLM). Ini akan memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran antar variabel, terutama dengan mempertimbangkan efek moderasi atau mediasi yang mungkin ada. Instrumen pengukuran Instrumen yang dipakai dalam studi ini memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,962 untuk variabel *Cyberslacking Academic* dan 0.925 untuk variabel kontrol diri. Untuk dimensi-dimensi kontrol diri *Inhibisi* dengan reliabilitas sebesar 0.888 dan untuk kontrol diri *Inisiasi* 0.817. Variable *Cyberslacking Academic* memiliki 5 dimensi yaitu *Sharing* 0.921, *Shopping* 0.904, *Realtime Update* 0.889, *Accessing Online Content* 0.792 dan *Gaming* 0.695. Meskipun nilai ini sudah memenuhi syarat reliabilitas, masih ada ruang untuk pengembangan dan penyempurnaan instrumen. Peneliti selanjutnya bisa melakukan pengembangan instrumen dengan menambahkan dimensi-dimensi baru yang relevan atau melakukan adaptasi sesuai dengan konteks penelitian yang berbeda.

KESIMPULAN

Dari studi ini, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki peran terhadap perilaku *Cyberslacking*. Dimana arah perannya ialah negatif yang menandakan jika mahasiswa dan mahasiswi memiliki kontrol diri yang tinggi maka perilaku *cyberslacking* yang terjadi pada mahasiswa dan mahasiswi tersebut akan rendah. Sebaliknya juga, jika kontrol diri rendah maka semakin tinggi kemungkinan perilaku *Cyberslacking* akan terjadi kepada mahasiswa/i selama perkuliahan berlangsung. Sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan terhadap 232 responden, sebesar 46,8% Kontrol diri ini berperan secara negatif signifikan terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa dan mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Sahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior* 55, 616–625.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). *Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia*. December. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Arum, D., & Khoirunnisa, R. N. (2021). *HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWI PSIKOLOGI PENGGUNA E-COMMERCE SHOPEE* Riza Noviana Khoirunnisa Abstrak.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The Strength Model of. March 2018*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., & Bera Liwun, S. B. (2023). Self-Control dan Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2, 128–137. <https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p128-137>
- Febriansyah, E., Ardiansyah, F., Zaki, A. F., & ... (2021). Penggunaan Internet Sebagai Sumber Informasi Bagi Masyarakat Kepada Yayasan Baitul Yatim H. Caong. In *Jurnal Kreativitas ...*
- Grashinta, A., Genty, A. Y. U., Syihab, A., & Syihab, G. D. A. N. (2022). *Stres dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pelaku Cyberslacking (Academic Stress and Procastination in Cyberslacking Students)*. 13(2).
- Lianto, A. L. & M. K. (2024). *Pengaruh Konformitas Terhadap Impulsive buying dengan Self-control sebagai Moderator pada Dewasa Awal*. 1, 1–11. https://linter.untar.ac.id/repository/penelitian/buktipenelitian_10706005_4A220124185051.pdf



- Ludiana Simbolon, Lisna, & Christina Rosito, A. (2016). Jurnal psikologi universitas hkbp nommensen vol 7 no 2. *JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN*, 7(2).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). *Kontrol Diri : Definisi dan Faktor*. 3, 65–69.
- Marsinondang, M., & Dewi, F. I. R. (2022). *Self-Control and Aggressive Behavior in Adolescent Fans of Korean Pop (K-pop)*. 655(Ticash 2021), 1403–1407.
- Mohammad, W., & Maulidiyah, N. R. (2023). Pengaruh Akses Internet Terhadap Aspek Kualitas Kehidupan Masyarakat Indonesia. *Triwikrama:Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 01(02), 30–45.
- Muaviah, E., Dewi, A. A., & Febriani, N. (2023). *Generasi Z : Melangkah di Era Digital dengan Bijak dan Terencana Pendahuluan Era revolusi digital telah mendorong penggunaan teknologi digital di semua bidang kehidupan (Yang et al ., 2023)*. *Generasi Z mencakup individu yang lahir dari tahun 1996 perkem*. 1(2), 63–81.
- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). *Dampak Cyberslacking pada Tingkat Pembelajaran Mahasiswa teknologi informasi dan komunikasi yang kian pesat . Internet sudah menjadi kebutuhan di mana pun perguruan tinggi . 05(02)*, 4624–4632.
- Ridder, D. De, Lensvelt-mulders, G., Finkenauer, C., & Stok, M. (2012). *Personality and Social Psychology Review*. May 2014. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Simanjuntak, E., Purwono, U., & Ardi, R. (2019). *Skala cyberslacking pada mahasiswa*. 18(1), 55–68.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2023). *High self-control predicts good adjustment , less pathology , better grades , and interpersonal success High Self-Control Predicts Good Adjustment , Less Pathology , Better Grades , and Interpersonal Success* (Issue May). <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>
- Wijaya, E., & Fellisia. (2023). *KONTROL DIRI SEBAGAI PREDIKTOR KEPUASAN HIDUP MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19*. 6(2), 421–429.