Nomophobia Sebagai Moderator Antara Kontrol Diri Terhadap *Cyberslacking* Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring

Nomophobia as a Moderator Between Self-Control and Cyberslacking in College Students During Online Learning

Luthfi Noor Aini, Martaria Rizky Rinaldi
Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Email: martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id

KATA KUNCI *Cyberslacking*, Kontrol Diri, Mahasiswa, Nomopobhia
KEYWORDS *College Students, Cyberslackng, Nomopobhia, Self-Control*

ABSTRAK

Sebagian besar mahasiswa melakukan kegiatan akses internet di luar kepentingan akademik saat bersamaan dengan pembelajaran daring. Penggunaan internet yang tidak relevan dengan kegiatan akademik disebut dengan *cyberslacking*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran moderasi nomophobia pada hubungan kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa saat melaksanakan pembelajaran daring. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif, subjek penelitian sebanyak 105 responden mahasiswa terdiri 46 laki-laki dan 59 perempuan dengan rentang usia 17-26 tahun (M_{usia} = 23,01; *SD* = 2,75) yang sedang menempuh pendidikan sarjana. Alat pengumpul data berupa skala kontrol diri, skala *nomophobia* dan skala *cyberslacking*. Analisis data dilakukan dengan teknik *Moderated Regression Analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh langsung terhadap *cyberslacking*, sedangkan nomophobia tidak memoderasi pengaruh kontrol diri terhadap *cyberslacking*. Melihat hasil studi ini, para pendidik dapat menerapkan teknik pembelajaran yang menarik dan efektif saat pembelajaran daring sehingga mahasiswa dapat mengikuti pembelajaran dengan utuh dan tidak melakukan akses diluar kepentingan pembelajaran.

ABSTRACT

Most of the students were found to be accessing the internet outside of academic interests while concurrent with online learning. The use of the internet that is not relevant to academic activities is called cyberslacking. This study aims to determine the moderating role of nomophobia on the relationship between self-control and cyberslacking behavior in students when carrying out online learning. This research is a quantitative research type, the research subjects were 105 student respondents consisting of 46 men and 59 women with an age range of 17-26 years (M_{age} = 23,01; *SD* = 2,75) *who are pursuing undergraduate education. Data collection tools are self-control scale, nomopobhia*

scale and cyberslacking scale. Data analysis has been done with Moderated Regression Analysis technique. The results showed that self-control has a direct effect on cyberslacking, while nomophobia does not moderate the effect of self-control on cyberslacking. From this finding, lecturers can apply interesting and effective learning techniques during online learning so that students can follow the learning completely and do not access outside the learning interests.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah mengubah cara pembelajaran dilaksanakan, menggeser dari tatap muka ke pembelajaran daring (Ratten, 2023). Mahasiswa dan dosen di seluruh dunia harus beradaptasi dengan cepat dengan penggunaan platform pembelajaran daring, seperti Zoom, Google Classroom ataupun *website e-learning* dari masing-masing perguruang tinggi (Dash dkk., 2022; Zhang dkk., 2022). Meskipun memberikan fleksibilitas waktu dan lokasi bagi mahasiswa, peralihan ini juga menghadirkan beragam tantangan (Ameri dkk., 2023; Xia dkk., 2022). Tantangan yang terjadi diantaranya terjadinya gangguan di tempat belajar, adanya informasi yang berlebihan, dan kesulitan menjaga motivasi.

Pada pembelajaran daring, mahasiswa yang belajar dari rumah sering kali harus menghadapi gangguan dari lingkungan sekitar, seperti kebisingan keluarga atau teman, masalah koneksi internet (Barrot dkk., 2021). Di sisi lain, banyak mahasiswa merasa kewalahan oleh jumlah informasi yang tersedia secara daring (Mao dkk., 2022). Hal ini dapat membuat mahasiswa kesulitan memproses dan memahami materi (Conrad dkk., 2022).

Dalam pembelajaran daring, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk tetap temotivasi karena kurangnya interaksi dan pengawasan langsung dari dosen (Chiu dkk., 2021; Corpus dkk., 2022). Mahasiswa dapat tergoda untuk membuka media sosial seperti Facebook, Instagram, atau Twitter selama pembelajaran, yang mengganggu perhatian dari materi yang diajarkan (Aivaz & Teodorescu, 2022; Koessmeier & Buttner, 2021). Selain itu, mahasiswa juga dapat menjelajahi internet untuk hal-hal yang tidak terkait dengan pembelajaran, seperti berbelanja online atau membaca berita (Roberts & Rees, 2014). Perilaku mahasiswa yang menggunakan waktu secara tidak produktif selama sesi pembelajaran daring disebut dengan *cyberslacking* (Simanjuntak dkk., 2022).

Cyberslacking ditemukan banyak terjadi saat pembelajaran daring. Penelitian menunjukkan bahwa saat pembelajaran daring, dari 211 partisipan mahasiswa ditemukan bahwa 8,5% mahasiswa menunjukkan *cyberslacking* tinggi, 85% sedang, dan 8,5% rendah (Rinaldi, 2021).

Cyberslacking dalam konteks pembelajaran online dapat memiliki berbagai dampak negatif pada mahasiswa. Dampak-dampak ini dapat memengaruhi pencapaian akademis, kesejahteraan psikologis, dan pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk masa depan. Salah satu dampak utama dari *cyberslacking* adalah penurunan pencapaian akademis. Mahasiswa yang menghabiskan waktu dalam tindakan yang tidak produktif selama pembelajaran cenderung kurang memahami materi dan kurang siap dalam ujian atau tugas (Berry & Westfall, 2015).

Cyberslacking dapat menghambat partisipasi aktif mahasiswa dalam kelas. Mahasiswa mungkin tidak berkontribusi

dalam diskusi, tidak mengajukan pertanyaan, atau tidak mengikuti aktivitas yang diberikan, yang dapat mengurangi pemahaman mahasiswa tentang topik yang diajarkan. Selain itu, mahasiswa yang terlibat dalam *cyberslacking* cenderung memiliki masalah dalam manajemen waktu dan kurangnya disiplin dalam menjalani jadwal pembelajaran. Ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (Wu dkk., 2018).

Mahasiswa yang sering terlibat dalam *cyberslacking* dapat mengalami tingkat stres yang tinggi dan kecemasan. Mahasiswa dapat menjadi merasa tertekan ketika tugas menumpuk atau ketika harus mengejar materi yang belum dipahami dengan baik. Oleh karena itu dapat membuat mahasiswa mengalami penurunan kesejahteraan dan depresi (Demirtepe-Saygılı & Metin-Orta, 2021; Krishna & Agrawal, 2023).

Beberapa faktor telah diidentifikasi sebagai penyebab terjadinya *cyberslacking*. Salah satunya adalah kontrol diri. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan dan mengambil keputusan yang rasional demi mencapai tujuan jangka panjangnya (Baumeister dkk., 2007). Mahasiswa yang kurang mampu mengontrol diri cenderung lebih rentan terhadap godaan untuk melakukan aktivitas non-akademik di internet selama pembelajaran daring. Akan tetapi, selain kendali diri, faktor lain yang perlu diperhatikan adalah nomophobia, yang merujuk pada ketakutan berlebihan terhadap kehilangan atau ketergantungan pada ponsel cerdas dan perangkat seluler.

Nomopobhia yang merupakan akronim *no mobile phone phobia* adalah perasaan takut individu saat tidak dapat menggunakan ponsel atau tidak mendapatkan informasi melalui ponselnya. Hal demikian mengacu pada sebuah perasaan yang bila individu tidak terkoneksi dengan ponselnya akan mengalami perasaan cemas dan tidak nyaman. Nomopobhia dianggap sebagai fobia di zaman modern karena di era masa kini kehidupan kita sebagai manusia merupakan hasil dari interaksi manusia dan teknologi informasi komunikasi terutama smartphone (Yildirim & Correia, 2015). Pada era digital saat ini, ponsel cerdas telah menjadi salah satu sarana utama akses internet, dan fenomena nomophobia telah muncul sebagai masalah kesejahteraan psikologis yang signifikan. Ketika mahasiswa merasa khawatir akan kehilangan akses ke ponsel cerdas, mahasiswa mungkin cenderung menggunakan perangkat tersebut selama sesi pembelajaran daring, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko terjadinya *cyberslacking*.

Beberapa penelitian telah menginvestigasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *cyberslacking*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Masadeh (2021) menjelaskan bahwa nomopobhia mahasiswa di level sedang diiringi perilaku *cyberslacking* yang tinggi. Hasil penelitian lain justru membuktikan hal sebaliknya, bahwa tingkat *cyberslacking* mahasiswa rendah dan tidak berimbang dengan nomophobia yang berada di level sedang (Talan & Kalinkara, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya terkait dengan hubungan antara *cyberslacking* dan nomophobia belum konsisten sehingga penting untuk dilakukan penelitian lanjutan.

Nomophobia diprediksi dapat mempengaruhi hubungan kontrol diri terhadap *cyberslacking*, dimana dengan adanya nomopobhia mampu untuk melemahkan atau justru menguatkan pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* yang muncul pada mahasiswa

saat melakukan pembelajaran daring. Ketika mahasiswa memiliki kontrol diri yang kuat dalam melakukan tugas-tugas akademiknya, serta diimbangi dengan kecenderungan nomopobhia yang rendah, maka mahasiswa akan dapat melakukan hal-hal produktif yang dapat meningkatkan prestasi diri ketimbang melakukan hal-hal kontraproduktif seperti *cyberslacking*. Hal ini dapat dijelaskan dari faktor individu perilaku *cyberslacking* menurut Ozler dan Polat (2012) yang terdiri dari persepsi dan sikap, sifat pribadi (rasa malu, kesepian, isolasi, kontrol diri, harga diri, dan *locus of control*). Sejalan dengan pendapat tersebut, Sari dan Ratnaningsih (2018) menyatakan salah satu faktor yang menyebabkan *cyberslacking* adalah kontrol diri. Dari situ dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa dipengaruhi dari kontrol diri yang dimiliki oleh setiap mahasiswa, kontrol diri merupakan keterampilan atau kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya (Ghufron, 2017) atau juga dapat diartikan sebagai kemampuan diri untuk mengendalikan serta mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dalam lingkunganya. Dengan demikian, ketika mahasiswa tidak memiliki kontrol atau pengendalian diri yang baik dalam perkuliahan, maka justru akan meningkatkan perilaku *cyberslacking* yang sifatnya cenderung negative dan kontraproduktif dengan kegiatan akademiknya. Dengan demikian hipotesis yang dihasilkan dari penjelasan tersebut sebagai berikut:

H0: Nomopobhia tidak memoderasi pengaruh kontrol diri terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa saat perkuliahan daring.

H1: Nomopobhia memoderasi pengaruh kontrol diri terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa saat perkuliahan daring.

Cyberslacking dianggap sebagai fenomena yang relatif baru. Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami *cyberslacking* lebih rinci. Tujuan dari penelitian ini adalah menguraikan faktor-faktor yang berperan pada perilaku *cyberslacking* mahasiswa saat pembelajaran daring berlangsung. Penelitian ini memiliki dua aspek penting yang membuatnya menjadi kontribusi yang berharga dalam literatur psikologi. Pertama, penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor kendali diri dan nomophobia secara bersama-sama memengaruhi terjadinya *cyberslacking* pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Selain itu, dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi *cyberslacking*, institusi pendidikan dan dosen dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk meminimalkan *cyberslacking* dan meningkatkan kualitas pembelajaran daring.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi pendekatan kuantitatif. Terdapat tiga variabel yakni variabel dependen, independent dan moderator. Dalam penelitian ini variabel dependen yaitu kontrol diri, variabel independen yang diuji yaitu *cyberslacking* dan variabel moderator yaitu nomopobhia.

Partisipan penelitian ini yaitu 105 mahasiswa aktif yang mengikuti pembelajaran daring. Kriteria dari partisipan yaitu mahasiswa aktif pengguna ponsel pintar dan sedang menjalani pembelajaran secara daring.

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan skala *cyberslacking* yang disusun berdasarkan aspek *cyberslacking* dari Akbulut dkk. (2016) yang terdiri atas 30 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0{,}87$. Skala nomophobia yang

disusun berdasar aspek nomophobia dari Yildrim dan Correia (2015) yang terdiri atas 20 aitem dengan reliabilitas α = 0,93. Skala kontrol diri dengan menggunakan Skala kontrol diri ringkas versi Indonesia (Arifin & Milla, 2020). Seluruh instrumen disusun dalam formulir google kemudian tautan disebarkan melalui grup *Whatsapps* mahasiswa. Pada formulir google berisi halaman persetujuan untuk mengisi data diri. Partisipan yang mendapatkan tautan dan membukanya, maka akan langsung tertuju pada lembar informasi penelitian dan pengisian *informed consent*. Individu yang setuju menjadi partisipan dapat melanjutkan proses pengisian.

Untuk menguji pengaruh interaksi antara nomopobhia dan control diri terhadap *cyberslacking* menggunakan analisis MRA (*Moderated Regression Analysis*) yang merupakan teknik khusus pengolahan data dalam regresi linier berganda dimana dalam persamaan regresinya mengandung unsur interaksi (Ghozali, 2013). Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji analisis statistik deskriptif, uji asumsi yang termasuk di dalamnya uji normalitas, uji linieritas, uji heterokedesitas, uji multikolinearitas, dan juga dilakukan uji korelasi untuk memperkuat bahwa terdapat hubungan, dan juga menjadi syarat untuk melakukan analisis dengan metode regresi.

ANALISIS & HASIL

Berdasarkan proses pengumpulan data didapatkan 105 partisipan. Data demografi partisipan disajikan ada Tabel 1.

Tabel 1.
Data demografi partisipan (n = 105)

Demografi	n	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	46	44%
Perempuan	59	56%
Usia		
17	2	1,9%
18	6	5,8%
19	12	11,5%
20	15	14,4%
21	27	25,9%
22	23	22%
23	9	8,6%
24	7	6,7%
25	3	2,9%
26	1	1%
Lama Semester		
Semester 1 – 2	13	12,4%
Semester 3 – 4	13	12,4%
Semester 5 – 6	16	15,2%
Semester 7 – 8	44	41,9%
Semester 9 dst.	19	18,1%
Jumlah *Smartphone*		
1	79	75,2%
2	21	20%
3	5	4,8%

Uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas residual menunjukkan persebaran data normal yang dapat dilihat dari nilai sig. Kolmogrov-Smirnov (0.2 > 0.05) serta dilihat dari p-plot yang mengikuti garis lurus. Selanjutnya uji linearitas yang dapat dilihat dari nilai *deviation from linearity* menunjukkan nilai sig. 0.684 > 0.05 yang bermakna data bersifat linear. Ketiga, uji heteroskedastisitas dengan melihat scatterplot yang menyebar dan tidak menunjukkan pola tertentu sehingga dapat diasumsikan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Terakhir, uji multikolinieritas menunjukkan nilai *tolerance* = 0,966 dan VIF = 1.035

(*tolerance* > 0,1; VIF < 10) yang bermakna data tersebut tidak terjadi multikolinieritas.

Setelah uji asumsi terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji regresi untuk menjawab hipotesis penelitian. Tahapan analisis dalam penelitian ini adalah uji regresi sederhana antara kontrol diri terhadap *cyberslacking* dan uji regresi interaksi (*moderated regression analysis).* Hasil uji regresi pertama menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif signifikan terhadap *cyberslacking* dengan besar pengaruh 10.8% (R^2 = 0.108, p < 0.001; β = 0.385). Selanjutnya, uji *moderated regression analysis* menghasilkan temuan bahwa nomopobhia tidak signifikan memoderasi pengaruh kontrol diri terhadap *cyberslacking* (p = 0.563 ; β = 0.007).

DISKUSI

Analisis pertama dalam pengujian hipotesis menunjukkan bukti empiris kontrol diri secara signifikan mempengaruhi *cyberslacking* pada mahasiswa saat perkuliahan daring dengan arah pengaruh yang positif. Adanya kontrol diri yang tinggi dan berlanjut dapat memberikan dampak yang positif pada penurunan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Kontrol diri juga berhubungan dengan kecenderungan untuk dapat terhindar dalam perilaku menyimpang. Artinya, mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi maka akan menunjukkan perilaku-perilaku produktif untuk menunjang keberhasilan akademiknya, juga sebagai indikator adanya motivasi berprestasi. Mahasiswa juga dapat dikatakan produktif apabila menggunakan fasilitas internet sesuai dengan kebutuhan perkuliahannya. Dari sinilah tingkat kontrol diri dapat terlihat, apakah individu mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya kearah konsekuensi yang positif, sebaliknya individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah cenderung lebih berpeluang besar dalam melakukan perilaku *cyberslacking*. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi dikatakan lebih mampu untuk meninjau situasi, menahan berbagai godaan dan tetap fokus terhadap apa yang mereka kerjakan, juga mengalihkan perhatian dari perilaku merugikan seperti *cyberslacking* (Robinso dan Bennett, 2008). Apabila perilaku *cyberslacking* tidak diatasi, maka mahasiswa akan mendapatkan kerugian yang berdampak pada hasil akademik mereka.

Dalam penelitian Hamrat, Hidayat dan Sumantri (2019) mahasiswa yang melakukan tindakan *cyberslacking* berhubungan dengan stress akademik. Stress akademik dapat memicu timbulnya perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Beban perkuliahan yang berat akhirnya membuat para mahasiswa mencari alternatif penyalur stres atau sumber kesenangan dengan bertindak menghindar (*escaping)* berupa *cyberslacking*. Perilaku *cyberslacking* yang terus berlanjut akan berakibat pada kecanduan smartphone. Hasil penelitian menemukan *cyberslacking* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecanduan smartphone (Gökçearslan, dkk., 2018). Jika tidak diatasi, maka akan timbul problem baru dalam kehidupan mahasiswa.

Analisis kedua menghasilkan temuan bahwa nomopobhia tidak signifikan memoderasi pengaruh kontrol diri terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa saat pembelajaran daring. Peneliti berkesimpulan tidak adanya pengaruh tersebut diakibatkan oleh tingkat nomopobhia mahasiswa di level sedang sehingga tidak cukup kuat untuk memoderasi pengaruh kontrol diri terhadap *cyberslacking*. Kondisi ambivalensi nomopobhia yang dirasakan oleh mahasiswa membuat peluang untuk mengetahui efek

moderasi menjadi cenderung rendah. Ercengiz, dkk (2020) juga menyebutkan hasil serupa bahwa efek moderasi tidak muncul dalam hubungan nomophobia dan kemampuan manajemen emosi. Di era teknologi yang berkembang pesat saat ini, hampir setiap waktu individu menggunakan handphone untuk melakukan berbagai aktivitas. Beberapa individu mengakses sosial media, game, musik, beberapa lainnya membuka email untuk kepentingan pekerjaan atau bisnis, dan sebagian lain menggunakannya untuk keperluan pembelajaran daring. Dari rentang usia subjek penelitian ini 17-26 tahun, dimana usia tersebut masuk dalam kelompok generasi Z. Generasi Z merupakan kelompok demografi yang hadir sesudah generasi *The Millenials*, atau yang sering dikenal dengan *Post-Millenials* dan *iGeneration*. Generasi ini melibatkan teknologi informasi seperti sosial media dan aplikasi lain dalam kehidupan sehari-hari secara intensif. Mahasiswa yang menjadi subjek merupakan sebagian kecil dari Gen Z yang ada. Karakteristik yang sangat kentara dapat kita amati dari Gen Z ini antara lain, menghabiskan waktu sekitar 7.5 dengan gawai digital untuk kebutuhan interaksi, mengakses akun media sosial lebih dari 10 kali setiap hari, menyukai *instant messaging* dari pada telepon, dan lebih sering "*multitasking"* atau *fast-switching*. Mahasiswa gen Z mudah beradaptasi dan cepat berpindah dari satu pemikiran atau pekerjaan ke yang lainnya (*fast switcher)*. Dengan demikian, karakteristik *multitasking* setidaknya dapat ditempatkan pada porsi yang pas dan bijaksana agar kecenderungan nomopobhia dapat dihindari. Guna mengatasi kecenderungan nomopobhia pada generasi Z beberapa alternatif solusi yang ditawarkan antara lain: (1) gunakan kunci gawai dengan password yang panjang dan rumit, (2) matikan notifikasi dari aplikasi sosial, (3) *mute* grup aplikasi chatting, (4) matikan gawai atau smartphone sebelum istirahat atau tidur malam. Dengan menerapkan kedisiplinan tersebut, fokus dan tujuan akademik mahasiswa akan dapat lebih mudah dikontrol dan dicapai keberhasilannya. Selain itu, kecenderungan terkena dampak negatif dari nomopobhia akan dapat dihindari dan akan menurunkan angka fenomena kecanduan smartphone pada mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada penelitian ini, kesimpulan yang didapat bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* mahasiswa selama pembelajaran daring, yang bermakna semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan berpeluang meningkatkan perilaku *cyberslacking* selama pembelajaran daring. Temuan kedua, nomopobhia tidak menunjukkan moderasi pengaruh kontrol diri terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa.

SARAN

Saran untuk kepentingan penelitian selanjutnya, kiranya dapat menggali aspek atau faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Saran untuk mahasiswa, diharapkan memiliki keterampilan manajemen diri yang baik sehingga dapat memberikan Batasan kapan saat boleh mengakses keperluan personal dan kapan waktunya untuk benar-benar serius dan terlibat dalam perkuliahan. Jika mahasiswa memiliki kesulitan manajemen diri, bisa mendatangi biro atau layanan kampus (*seeking social support)* yang mengakomodasi keluhan mahasiswa agar nantinya problem yang dialami dapat segera

teratasi (*active coping)* dan kembali fokus pada tujuan perkuliahan. Saran untuk pihak fakultas, diharapkan dapat membuat program manajemen stress untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi stress dan keluhan termasuk perilaku kontraproduktif seperti *cyberslacking*.

DAFTAR PUSTAKA

Aivaz, K. A., & Teodorescu, D. (2022). College students' distractions from learning caused by multitasking in online vs. face-to-face classes: a case study at a public university in Romania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18), 11188. https://doi.org/10.3390/ijerph191811188

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*, *5*(5), 616-625.

Ameri, H., Mahami-Oskouei, M., Sharafi, S., Saadatjoo, S., Miri, M., & Arab-Zozani, M. (2023). Investigating the strengths and weaknesses of online education during COVID-19 pandemic from the perspective of professors and students at medical universities and proposing solutions: A qualitative study. *Biochemistry And Molecular Biology Education: A Bimonthly Publication of The International Union of Biochemistry and Molecular Biology*, *51*(1), 94–102. https://doi.org/10.1002/bmb.21691

Arifin, H.H. & Milla, M.N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial 18*(02), 179-195.

Barrot, J. S., Llenares, I. I., & Del Rosario, L. S. (2021). Students' online learning challenges during the pandemic and how they cope with them: The case of the Philippines. *Education and information technologies*, *26*(6), 7321–7338. https://doi.org/10.1007/s10639-021-10589-x

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355. doi:10.1111/j.14678721.2007.00534.

Berry, M. J., & Westfall, A. (2015). Dial D for distraction: The making and breaking of cell phone policies in the college classroom. *College Teaching*, *63*(2), 62–71. https://doi.org/10.1080/87567555.2015.1005040

Chiu, T. K. F., Lin, T. J., & Lonka, K. (2021). Motivating online learning: the challenges of COVID-19 and beyond. *The Asia-Pacific Education Researcher*, *30*(3), 187–190. https://doi.org/10.1007/s40299-021-00566-w

Conrad, C., Deng, Q., Caron, I., Shkurska, O., Skerrett, P., & Sundararajan, B. (2022). How student perceptions about online learning difficulty influenced their satisfaction during Canada's Covid-19 response. *British journal of educational technology: journal of the Council for Educational Technology*, *53*(3), 534–557. https://doi.org/10.1111/bjet.13206

Corpus, J. H., Robinson, K. A., & Liu, Z. (2022). Comparing college Students' motivation trajectories before and during COVID-19: A self-determination theory approach. *Frontiers in Education*, *7*. https://doi.org/10.3389/feduc.2022.848643

Dash, S., Samadder, S., Srivastava, A., Meena, R., & Ranjan, P. (2022). Review of online teaching platforms in the current period of COVID-19 pandemic. *The Indian journal of surgery*, *84*(Suppl 1), 12–17. https://doi.org/10.1007/s12262-021-02962-4

Demirtepe-Saygılı, D., & Metin-Orta, I. (2021). An investigation of *cyberslacking* in relation to coping

styles and psychological symptoms in an educational setting. *Psychological reports*, *124*(4), 1559–1587. https://doi.org/10.1177/00332941209500299

Ercengiz, M., Yıldız, B., Savcı, M., & Griffiths, M. D. (2020). Differentiation of self, emotion management skills, and nomophobia among smartphone users: The mediating and moderating roles of intolerance of uncertainty. *Social Science Journal*, 1–15. https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1833148

Ghufron, N., & Rini, R (2017). *Teori-Teori Psikologi (Cet. 2)*. Ar-Ruzza media.

Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, *91*, 47–54. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036

Hamrat, N., Hidayat, D.R., Sumantri, M.S. (2019). Dampak stress akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal Educato 5*(1), 2019, 13-19. https://doi.org/10.29210/120192324

Koessmeier, C., & Büttner, O. B. (2021). Why are we distracted by social media? Distraction situations and strategies, reasons for distraction, and individual differences. *Frontiers in psychology*, *12*, 711416. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711416

Krishna, S. M., & Agrawal, S. (2023). *cyberslacking*: Exploring the Role of Psychological Wellbeing and Social Media Learning. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, *13*(8), 649. https://doi.org/10.3390/bs13080649

Mao, B., Jia, X., & Huang, Q. (2022). How do information overload and message fatigue reduce information processing in the era of COVID-19? An ability–motivation approach. *Journal of Information Science*, 01655515221118047. https://doi.org/10.1177/01655515221118047

Masadeh, T.S.Y. (2021). Prevalence of nomophobia and cyberloafing behaviors among undergraduate students. *European Journal of Education Studies*, *8*(2). https://doi.org/10.46827/ejes.v8i2.3580

Ozler, D., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: determinants and impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, *4*(2), 1–15.

Ratten V. (2023). The post COVID-19 pandemic era: Changes in teaching and learning methods for management educators. *The International Journal of Management Education*, *21*(2), 100777. https://doi.org/10.1016/j.ijme.2023.100777

Rinaldi, M. R. (2021). Benarkah selama pembelajaran daring mahasiswa mengakses internet untuk kepentingan non akademik? *Temu Imliah Nasional 2021 "Mengelola ke-Bhinneka Tunggal Ika-an: Tantangan Psikologi di Era New Normal"*, 573-583. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila.

Roberts, N., & Rees, M. (2014). Student use of mobile devices in university lectures. *Australasian Journal of Educational Technology*, *30*(4). https://doi.org/10.14742/ajet.589

Robinso, S. L., Bennett, R. J. (2008). A typology of deviant workplace behavior: A multidimensional scaling study. *Academy of Management Journal, 38*(2), 555–572.

Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi cyberloafing pada pegawai dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Empati, 7*(2), 572-574.

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

Talan, T., & Kalinkara, Y. (2022). An investigation of the cyberloafing and nomophobia levels of university students. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, *8*(2), 430-450. https://doi.org/10.46328/ijres.2708

Wu, J., Mei, W., & Ugrin, J. C. (2018). Student *cyberslacking* in and out of the classroom in China and the relationship with student performance. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *21*(3), 199–204. https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0397

Xia, Y., Hu, Y., Wu, C., Yang, L., & Lei, M. (2022). Challenges of online learning amid the COVID-19: College students' perspective. *Frontiers in psychology*, *13*, 1037311. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1037311

Yildirim, C., & Correia., A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Journal Computers in Human Behavior, 49,* 130-137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059.

Zhang, R., Bi, N. C., & Mercado, T. (2022). Do zoom meetings really help? A comparative analysis of synchronous and asynchronous online learning during Covid-19 pandemic. *Journal of computer assisted learning*, 10.1111/jcal.12740. Advance online publication. https://doi.org/10.1111/jcal.12740