



## **Cyberloafing Mahasiswa pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Kontrol Diri**

**Diar Kawuryan Megananda\***, Wisnu Sri Hertinjung  
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
\*diarkawuryan2@gmail.com

### **Abstrak**

Pandemi Covid-19 membawa berbagai perubahan dalam kehidupan, termasuk dengan diberlakukannya pembelajaran daring yang selama proses berlangsungnya memungkinkan terjadinya akses internet untuk hal-hal lain di luar pembelajaran yang disebut dengan *cyberloafing*. Tujuan penelitian ini guna menguji hubungan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memperoleh subjek penelitian dengan kriteria subjek yaitu mahasiswa aktif S1 Universitas X yang sedang menjalani pembelajaran daring, dengan jumlah 352 responden. Analisis data menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program *SPSS for windows*. Hasil yang didapat yaitu  $r = -0,609$  dan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing*. Dari hasil kategorisasi, variabel *cyberloafing* ada pada kategori rendah dan kontrol diri ada pada kategori tinggi. Penelitian ini mengandung implikasi agar kedepannya mahasiswa dapat mempertahankan dan mengembangkan sikap bijaknya dalam mengakses internet sehingga tidak ada kesempatan untuk melakukan penyalahgunaan internet untuk hal yang tidak bermanfaat selama proses belajar mengajar berlangsung.

**Kata Kunci:** *Academic Cyberloafing*, Kontrol Diri, Pembelajaran Daring

### **Pendahuluan**

Pandemi Covid-19 telah terjadi selama lebih dari setahun, situasi pandemi ini sudah melanda 215 negara di dunia termasuk Indonesia (Muliadi dkk., 2021). Pandemi Covid-19 telah memberikan sebuah perubahan baru dalam kehidupan, termasuk pada sektor pendidikan (Wekke & Saleh, 2020). Tanggal 17 Maret 2020 lalu, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran No. 36962/MPK.A/HK/2020 (2020) tentang pembelajaran menggunakan sistem daring sebagai upaya untuk mencegah penyebaran Covid-19 tertulis bahwa baik siswa maupun mahasiswa perlu melakukan pembelajaran secara daring dari rumah, kemudian tenaga pendidik juga diharapkan dapat melakukan perkuliahan atau proses belajar mengajar dari rumah. Pembelajaran daring yakni sebuah proses belajar mengajar yang menggunakan akses jaringan internet, hal ini dilakukan agar interaksi antara dosen dengan mahasiswa mampu berjalan sebagaimana mestinya (Kuntarto, 2017). Pembelajaran daring ini menjadi dampak positif dari kemajuan perkembangan teknologi pada sektor pendidikan sehingga seorang pembelajar atau mahasiswa dapat mengikuti pembelajaran kapan saja tanpa terbatas jarak, ruang, dan waktu.

Pada saat ini, penggunaan internet juga telah menjadi hal yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh APJII (2018), pengguna internet di Indonesia sebesar 89,7% adalah mahasiswa. Menurut Kandell (1998) mengatakan bahwa mahasiswa ada pada fase *emerging adulthood* sehingga lebih mudah mengalami ketergantungan internet dibandingkan kelompok masyarakat lain. *Emerging adulthood* merupakan sebuah masa peralihan usia remaja akhir menuju usia dewasa muda yang sedang menghadapi fase dinamika psikologis. Pada masa pembelajaran daring ini, intensitas penggunaan internet lebih sering sehingga hal ini memungkinkan mahasiswa juga mengakses



internet untuk sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan tugasnya semasa pembelajaran daring atau yang sering disebut *cyberloafing* (Lutfiyah, 2018). Dalam hal ini, peneliti juga khawatir jika penggunaan internet dalam proses pembelajaran daring akan memicu peningkatan *cyberloafing*.

Selama ini *cyberloafing* seringkali dikaitkan dengan perilaku menyimpang dalam dunia kerja, namun Widiastuti dan Margaretha (2016) menyatakan bahwa *cyberloafing* memang tidak hanya terjadi pada karyawan di tempat kerja namun juga merambah pada kegiatan belajar mahasiswa. Internet sering digunakan oleh mahasiswa karena menjadi fasilitas penting untuk mengakses berbagai sumber pengetahuan, terlebih pada masa pembelajaran daring selama pandemi. Namun, para mahasiswa juga melakukan penyimpangan yaitu mengakses internet yang tidak berkaitan dengan materi selama jam perkuliahan seperti mengakses media sosial *facebook*, *twitter*, membuka *website*, dan *game online* yang mengakibatkan menjadi tidak fokus selama jam perkuliahan. Hasil survei penelitian dari Varol dan Yıldırım (2019) yang dilakukan sebelum masa pembelajaran daring atau ketika pembelajaran luring pada 184 mahasiswa Universitas Negeri di Turki menunjukkan bahwa lebih dari 45% mahasiswa melakukan *cyberloafing* seperti mengunjungi ruang obrolan, mengunjungi media sosial, mengunduh dokumen, membaca berita *online*, memeriksa *email*, berbelanja *online*, mengunjungi situs olahraga, dan seterusnya yang tidak ada hubungannya dengan perkuliahan. Kemudian, hasil penelitian dari Putri dan Sokang (2017) yang juga dilakukan sebelum masa pembelajaran daring menyatakan bahwa mahasiswa banyak mengalihkan perhatian dosen dengan bermain *gadget* seperti *handphone*, laptop, dan sebagainya selama pembelajaran di kelas. Hal ini dibuktikan dari hasil penyebaran kuesioner pada 21 mahasiswa yang menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut sering menggunakan *gadget*-nya selama di kelas. Aktivitas yang sering kali dilakukan yaitu membuka media sosial seperti aplikasi *chatting*, *instagram*, *facebook*, *browsing*, menonton video, bahkan belanja *online* atau membaca berita.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, *cyberloafing* ini dilakukan ketika pembelajaran secara luring di kampus, hal ini sangat berbeda dengan situasi pandemi saat ini dimana mayoritas pembelajaran dilakukan secara daring. Jika *cyberloafing* ini sudah muncul ketika pembelajaran dilakukan secara luring oleh mahasiswa, maka dapat diasumsikan bahwa intensitas *cyberloafing* mahasiswa ini akan semakin meningkat ketika pembelajaran dilakukan secara daring. Hal ini dikarenakan, akses internet menjadi syarat utama berlangsungnya pembelajaran.

Fenomena *cyberloafing* pada pembelajaran daring ini juga terjadi di Universitas X, menurut hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Mei 2021 kepada 35 orang mahasiswa di Universitas X, didapatkan hasil bahwa selama perkuliahan berlangsung 100% mahasiswa pernah melakukan *chatting* di media sosial dan melakukan pembahasan yang tidak berkaitan dengan materi perkuliahan, pernah mengunggah status yang tidak ada kaitannya dengan materi perkuliahan, dan pernah mengomentari unggahan teman di media sosial. Kemudian selama jam perkuliahan berlangsung, sejumlah 68,6% mahasiswa pernah melakukan *stalking* akun *instagram* idola, 54,3% mahasiswa pernah membaca komik *online* atau *webtoon*, 71,4% mahasiswa pernah bermain *game online*, 88,6% pernah *streaming video* di aplikasi *youtube/tiktok* untuk mengalihkan kebosanan, 65,7% mahasiswa pernah *streaming film* saat malas mendengarkan presentasi kelompok, 48,6% mahasiswa pernah membuat dan mengunggah video di *tiktok*, dan 91,4% mahasiswa mengunjungi situs belanja *online*.

Istilah *cyberloafing* pertama kali dicetuskan oleh Vivien KG Lim, menurut Lim (2002) *cyberloafing* adalah sebuah aktivitas penyalahgunaan internet pada saat jam kerja yang sengaja dilakukan oleh karyawan dengan tujuan penggunaannya untuk keperluan pribadi yang juga tidak berkaitan dengan pekerjaan, kepentingan pribadi itu dapat berupa menerima atau mengirim *email* pribadi. *Cyberloafing* menurut Blanchard dan Henle (2008) adalah tindakan mengakses teknologi *mobile* dan internet yang digunakan ketika jam kerja untuk keperluan



pribadi. *Cyberloafing* sebenarnya dianggap tidak begitu bermasalah jika durasinya terbatas, akan menjadi masalah jika perilaku tersebut memakan waktu yang lama sehingga bisa menurunkan produktivitas (Blanchard & Henle, 2008). *Cyberloafing* menurut Akbulut dkk. (2017) adalah salah satu penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang disengaja dan berlebihan selama jam kerja yang telah menjadi salah satu trend yang bermasalah di lingkungan yang kaya teknologi kontemporer, selain itu *trend* ini juga terjadi dalam pengaturan berbasis pekerjaan dan pendidikan kontemporer. Kemudian, *cyberloafing* pada dunia pendidikan merupakan penyalahgunaan internet ketika pembelajaran yang dilakukan untuk tujuan-tujuan non-akademik (Akbulut, Dursun, Donmez, & Sahin, 2016). Berdasarkan ketiga pengertian dari para ahli tersebut, jika fenomena *cyberloafing* ini dikaitkan pada lingkungan pendidikan maka bisa disimpulkan bahwa *cyberloafing* adalah aktivitas penyalahgunaan internet yang sengaja dilakukan oleh individu ketika proses pembelajaran berlangsung, aktivitas ini dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran.

Aspek-aspek *cyberloafing* menurut Akbulut dkk. (2016) terdiri dari lima macam yaitu *shopping, real-time updating, sharing, accessing online content, gaming/gambling*. Kemudian, faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya perilaku *cyberloafing* menurut Ozler dan Polat (2012) ada tiga macam diantaranya ada faktor individual, organisasi, dan situasional. Pada penelitian ini, penelitian menggunakan faktor individual yang mencakup sifat pribadi seseorang, yaitu kontrol diri.

Hasil penelitian dari Suranta dan Hurriyati (2019) terhadap pegawai rumah sakit di Palembang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing* pada pegawai administrasi rumah sakit di Palembang. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian Sari dan Ratnaningsih (2018) terhadap pegawai dinas X Provinsi Jawa Tengah mengungkapkan bahwa terdapat signifikansi hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensi *cyberloafing*, sehingga semakin rendah kontrol diri individu akan membuat semakin tingginya intensi *cyberloafing*, begitupun jika sebaliknya. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian Juwita (2017), terhadap karyawan PT. Cogindo Daya dan Unit Pangkalan Susu mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing*. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* sehingga ketika dikaitkan dengan situasi pembelajaran daring, hal ini memungkinkan juga jika kontrol diri mempunyai pengaruh yang baik untuk mengurangi *cyberloafing* mahasiswa. Hal ini dikarenakan, kontrol diri mempunyai beberapa aspek dan faktor yang dapat menekan intensitas *cyberloafing*, yaitu apabila kontrol diri yang dimiliki individu tergolong tinggi. Wilkowski dan Robinson (2008) juga menyebutkan apabila kontrol diri yang tinggi dimiliki oleh mahasiswa maka ia akan lebih mampu mengontrol keadaan ketika pembelajaran daring, menahan godaan dari penggunaan internet pribadi, dan dapat mengalihkan perhatian dari perilaku merugikan seperti *cyberloafing*.

Pengertian kontrol diri adalah salah satu variabel psikologis sederhana mengenai kapasitas diri individu dalam melakukan modifikasi terhadap perilakunya, kapasitas dalam melakukan pengelolaan informasi yang didapatkan baik yang dikehendaki ataupun tidak dikehendaki, serta kapasitas individu dalam menentukan suatu tindakan berdasarkan suatu hal yang dipercayai (Averill, 1973). Ghufro dan Suminta (2014) mengatakan bahwa kontrol diri adalah sebuah kemampuan individu dalam mengontrol diri untuk membentuk, membimbing, mengatur, serta mengarahkan berbagai bentuk perilaku sehingga menimbulkan pengaruh yang lebih positif. Dapat dikatakan bahwa seseorang memiliki kepribadian yang baik yaitu apabila dapat mengontrol dan mengatur dirinya sendiri. Skinner (dalam Alwisol, 2018), kontrol diri adalah mengendalikan diri dari variabel eksternal yang menentukan perilaku. Ia mengatakan bahwa individu dalam bertindak laku itu didasarkan pada dua variabel yaitu eksternal dan



internal. Sekuat apapun pengaruh eksternal yang ada untuk memengaruhi individu, namun masih bisa diatasi dengan adanya kontrol diri yang ada dalam diri individu sehingga seorang individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan. Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu guna mengendalikan diri, mengatur tingkah laku, membimbing tingkah laku, menekan tingkah laku impulsif, serta mengarahkan berbagai bentuk perilaku sehingga menimbulkan pengaruh yang lebih positif bagi individu.

Kontrol diri memiliki beberapa aspek menurut Averill (1973) meliputi tiga aspek yakni kontrol kognitif, kontrol perilaku, serta mengontrol keputusan. Kemudian, beberapa faktor yang memengaruhi kontrol diri menurut pendapat Ghufron dan Suminta (2014) terdapat dua macam diantaranya faktor internal serta faktor eksternal.

Dari pemaparan di atas, adanya kontrol diri pada diri individu dapat memengaruhi *cyberloafing* yang dilakukan oleh individu sehingga akan terbentuk kemampuan individu dalam mengatur tindakan yang seharusnya dilakukan atau tidak berdasarkan sesuatu yang diyakini olehnya. Mahasiswa ketika mempunyai kontrol diri yang baik selama pembelajaran daring maka akan mampu mengontrol dirinya ketika mengakses internet selama pembelajaran berlangsung sehingga dapat mengatasi *cyberloafing* yang akan terjadi pada dirinya sendiri. Dengan demikian, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka akan semakin rendah *cyberloafing* yang akan dilakukan selama pembelajaran daring, sedangkan semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka akan semakin tinggi *cyberloafing* yang akan dilakukan selama pembelajaran daring.

Berdasarkan ulasan teori dan hasil penelitian di atas, maka peneliti tertarik untuk membahas tentang apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran yang dilakukan dengan sistem daring pada masa pandemi Covid-19?. Tujuan dari penelitian ini guna menguji hubungan antara kontrol diri dan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran yang dilakukan dengan sistem daring pada masa pandemi Covid-19. Adapun manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua macam yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis, dimana manfaat teoritisnya yaitu: 1). Menambah wawasan pembaca tentang pentingnya kontrol diri terhadap *cyberloafing* mahasiswa ketika melakukan pembelajaran dengan sistem daring di masa pandemi Covid-19, 2). Menambah ranah keilmuan dan sumber pengkajian untuk penelitian selanjutnya. Kemudian untuk manfaat praktisnya yaitu: 1). Meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kontrol diri untuk menurunkan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring agar mahasiswa dapat berkonsentrasi ketika proses perkuliahan berlangsung sehingga mahasiswa mampu menyerap materi yang disampaikan dosen secara maksimal, 2). Menjadi bahan referensi tambahan bagi peneliti yang hendak meneliti tema serupa. Peneliti memberikan sebuah hipotesis dalam penelitian ini yang dimana adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *cyberloafing*. Semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka akan semakin rendah juga *cyberloafing* yang dilakukan, namun sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi juga *cyberloafing* yang dilakukan.

## Metode

Desain dari penelitian ini adalah penelitian korelasi yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai macam data yang digunakan untuk memperoleh signifikansi perbedaan atau hubungan antara variabel yang diteliti adalah pengertian dari metode penelitian kuantitatif korelasional (Azwar, 2019). Penelitian korelasional ini dipilih oleh peneliti karena tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu variabel kontrol diri dan *cyberloafing*. Variabel dalam penelitian ini diantaranya variabel bebas (X) yakni kontrol diri dan variabel terikat (Y) yakni *cyberloafing*.



Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif S-1 Universitas X yang berjumlah 30.475 orang. Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah sebuah teknik pengambilan sebuah sampel yang diambil dengan dasar pertimbangan tertentu seperti karakteristik yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti (Sugiono, 2009). Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif S-1 Universitas X yang sedang menjalankan pembelajaran daring. Mahasiswa aktif yaitu mahasiswa yang masih aktif berkuliah dari awal semester hingga akhir semester dan belum dinyatakan lulus. Peneliti mengambil sampel penelitian sejumlah 352 orang, pengambilan sampel ini ditentukan berdasarkan tabel penentuan sampel Isaac dan Michael.

Penelitian ini menggunakan skala *cyberloafing* dan skala kontrol diri. Skala *cyberloafing* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dituliskan oleh Akbulut dkk. (2016) yaitu *shopping, sharing, real-time updating, accessing online content, gaming/gambling*. Aitem yang terdapat pada skala ini yaitu 22 aitem. Skala kontrol diri digunakan untuk mengukur variabel kontrol diri. Skala kontrol diri disini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dituliskan oleh Averill (1973) bahwa terdapat tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Item yang terdapat pada skala ini yaitu 26 aitem.

Penelitian ini menggunakan pengujian validitas isi. Validitas isi adalah sejauh mana seperangkat aitem dalam skala psikologi mengukur sesuatu yang hendak diukur (Saifuddin, 2020). Pendapat ahli (*expert judgment*) dalam hal ini para dosen, digunakan untuk pengujian validitas isi pada penelitian ini. Analisis hasil *expert judgement* dengan koefisien validitas isi Aiken's V yang dilakukan dengan *Microsoft Excel*. Pada skala *cyberloafing* ada 22 aitem yang memiliki hasil validitas yakni antara nilai 0,80 sampai 0,90 dan skala kontrol diri ada 27 aitem yang memiliki hasil validitas yakni antara 0,75 sampai 0,90.

Hasil validitas dari rumus Aiken's V adalah skala *cyberloafing* memiliki aitem yang secara keseluruhan valid sehingga jumlah aitem pada skala tersebut tetap berjumlah 22 aitem. Sedangkan, skala kontrol diri memiliki satu aitem yang gugur sehingga jumlah aitem pada skala tersebut berkurang satu dan menjadi berjumlah 26 aitem. Reliabilitas adalah sebuah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang dipercaya, data dengan nilai reliabilitas tinggi dinyatakan sebagai data pengukuran reliabel (Saifuddin, 2020).

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan program SPSS *for windows*. Reliabilitas memiliki rentang nilai koefisien dengan rentang angka 0 - 1,00. Sebuah skala dinyatakan semakin reliabel jika memiliki nilai koefisiensi semakin tinggi yang mendekati angka 1,00, namun jika semakin rendah mendekati angka nol maka tingkat reliabilitasnya rendah (Azwar, 2013). Reliabilitas pada skala *cyberloafing* yaitu 0,726 dan pada skala kontrol diri yaitu 0,849, dengan adanya hasil nilai koefisien reliabilitas tersebut maka skala dinyatakan reliabel. Hal ini dikarenakan kedua skala tersebut memiliki nilai koefisiensi yang mendekati angka 1,00.

Analisis data penelitian ini menggunakan metode analisis *product moment* dari Karl Pearson untuk menguji adanya hubungan antara kedua variabel penelitian yakni antara variabel bebas (kontrol diri) dan variabel terikat (*cyberloafing*). Selain itu, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas adalah sebuah uji guna mengungkapkan normal atau tidaknya pendistribusian data dari masing-masing variabel penelitian (Ghozali, 2006). Sedangkan, uji linieritas adalah sebuah uji guna mengungkapkan data dari kedua variabel berhubungan linier secara signifikan atau tidak (Sugiono & Susanto, 2015). Analisa data akan diproses dengan program komputer SPSS *for windows*.

## Hasil

Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif S1 Universitas X yang sedang menjalani pembelajaran daring. Jumlah subjek penelitian ini yaitu 352 orang. Jumlah subjek dalam penelitian ini terdiri dari 78,4% perempuan dan 21,6 % laki-laki. Jika dilihat dari tingkat

perkuliahan, maka subjek yang menempuh pendidikan semester 2 sejumlah 15,9 %, semester 4 sejumlah 35,8 %, semester 6 sejumlah 35,8 %, dan semester 8 sejumlah 12,5%. Apabila dilihat dari fakultasnya, maka subjek yang menempuh pendidikan di fakultas kedokteran yaitu sejumlah 0,3%, di fakultas kedokteran gigi sejumlah 0,6%, di fakultas farmasi sejumlah 3,7%, di fakultas ilmu kesehatan sejumlah 6,8%, di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan sejumlah 20,2%, di fakultas agama islam sejumlah 3,4%, di fakultas hukum sejumlah 1,7%, di fakultas psikologi sejumlah 20,2 %, di fakultas geografi sejumlah 0,9%, di fakultas ekonomi dan bisnis sejumlah 29,5%, di fakultas teknik sejumlah 9,1%, dan di fakultas komunikasi dan informatika sejumlah 3,7%.

Uji asumsi dalam penelitian meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas pada variabel *cyberloafing* terdistribusi secara normal dengan koefisien sig 0,266 dan variabel kontrol diri terdistribusi secara normal dengan koefisien sig 0,480. Sebuah data dapat dinyatakan normal apabila memiliki signifikansi lebih dari 0,05 dan tidak normal jika memiliki signifikansi kurang dari 0,05. Kemudian, uji linieritas pada *cyberloafing* dan kontrol diri dinyatakan linier karena memiliki koefisien signifikansi 0,000. Data dinyatakan mempunyai hubungan yang linier apabila memiliki koefisien signifikansi  $< 0,05$ . Berdasarkan uji asumsi diperoleh hasil bahwa data terdistribusi secara normal dan linier. Oleh karena itu, uji asumsi tersebut memenuhi untuk dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis *Product Moment Pearson*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring dengan koefisien korelasi *pearson* yaitu -0,609 dan signifikansi yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa. Sebaliknya, jika semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil data itu, maka hipotesis penelitian diterima.

Sumbangan efektif kontrol diri dengan *cyberloafing* berdasarkan pada analisis data diperoleh nilai koefisien  $R^2$  pada tabel *measures of association* variabel kontrol diri dan *cyberloafing* yakni  $R^2 = 0,371$  atau 37,1% artinya terdapat pengaruh variabel kontrol diri dengan *cyberloafing*, sedangkan 62,9% lainnya ditentukan oleh faktor lain. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi *cyberloafing* diungkapkan oleh Ozler dan Polat (2012), yaitu faktor individual, organisasi, dan situasional.

Dalam kategorisasi, hasil perhitungan statistik penelitian dikategorikan kedalam lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kategori ini berdasar atas asumsi bahwa data hasil penelitian berdistribusi secara normal. Pada kategorisasi skala *cyberloafing*, diketahui bahwa hasil kategori *cyberloafing* tergolong rendah. Hal ini berdasarkan hasil nilai  $RE < RH$ . Rerata Empirik (RE) menunjukkan hasil nilai yakni 46,75, dan rerata hipotetik (RH) menunjukkan hasil nilai yakni 55. Hasilnya diketahui sejumlah 26 orang atau sekitar 7,4% berada pada kategori *cyberloafing* yang sangat rendah, jumlah 176 orang atau sekitar 50% berada pada kategori *cyberloafing* rendah, jumlah 141 orang atau sekitar 40,1% berada pada kategori *cyberloafing* yang sedang. Kemudian, sejumlah 9 orang atau sekitar 2,6% berada pada kategori *cyberloafing* yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring berada pada kategori yang tergolong rendah. Namun perhatian masih perlu diberikan kepada mahasiswa yang memiliki *cyberloafing* sedang dan tinggi, yang masih lebih dari 40%.

Pada kategorisasi skala kontrol diri, diketahui bahwa hasil kategori kontrol diri tergolong tinggi. Hal ini berdasarkan hasil nilai  $RE > RH$ . Rerata Empirik (RE) menunjukkan hasil nilai yakni 76,5, dan rerata hipotetik (RH) menunjukkan hasil nilai yakni 65. Hasilnya diketahui sejumlah 9 orang atau sekitar 2,6% berada pada kategori kontrol diri yang rendah, sejumlah 108 orang atau sekitar 30,7% berada pada kategori kontrol diri yang sedang, sejumlah



191 orang atau sekitar 54,3% berada pada kategori kontrol diri yang tinggi. Kemudian, sejumlah 44 orang atau sekitar 12,5% berada pada kategori kontrol diri yang sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mahasiswa yang sedang melaksanakan pembelajaran daring berada pada kategori yang tergolong tinggi.

## Diskusi

Penelitian ini bertujuan guna menguji hubungan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Analisis data menggunakan korelasi *product moment pearson* dengan hasil  $r = -,609$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Nilai koefisien korelasi negatif mempunyai makna bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah *cyberloafing* yang dilakukan, namun sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi *cyberloafing* yang dilakukan. Hipotesis peneliti diterima dikarenakan hasilnya sesuai dengan hipotesis awal yang diajukan oleh peneliti.

Hasil tersebut membuktikan teori dari Lim (2002) bahwa *cyberloafing* adalah sebuah aktivitas penyalahgunaan internet pada saat jam kerja yang sengaja dilakukan oleh karyawan dengan tujuan penggunaannya untuk keperluan pribadi yang juga tidak berkaitan dengan pekerjaan. Jika dalam dunia pendidikan, maka dapat diartikan bahwa *cyberloafing* adalah aktivitas penyalahgunaan internet yang sengaja dilakukan oleh mahasiswa ketika proses pembelajaran berlangsung, aktivitas ini dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran (Akbulut dkk., 2016). Aktivitas-aktivitas yang dilakukan seperti yang disebutkan pada teori Akbulut dkk (2016) ada lima macam yaitu *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, *gaming/gambling*. Pada aspek *sharing* mengungkap aktivitas membagikan konten pribadi atau umum, melihat konten yang dibagikan oleh orang lain, memberikan komentar pada konten yang dibagikan oleh orang lain, melakukan percakapan (*chatting*) dengan seseorang di media sosial, selain itu juga berbagi foto atau video melalui aplikasi obrolan seperti *whatsapp*, *line*, dan *telegram*. Aspek *shopping* mengungkap aktivitas mengunjungi dan belanja pada aplikasi belanja *online*, mencari informasi tertentu dengan mesin pencari, membaca melalui blog atau *e-book*. Aspek *real-time updating* mengungkap aktivitas berbagi status atau *tweet* di akun pribadi dan membaca *timeline* media sosial. Aspek *accessing online content* mengungkap aktivitas menonton video dan film, serta mendengarkan musik melalui aplikasi musik *online*. *Gaming/gambling* mengungkap aplikasi bermain *game online*.

Menurut Ozler dan Polat (2012), penelitian ini sejalan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* yaitu : 1). Faktor individual merupakan atribut internal seorang individu yang berupa tanggapan, sikap, dan sifat pribadi yang berupa kontrol diri, kesepian, rasa malu, keterasingan, harga diri, dan karakteristik pribadi yang berupa sumber kendali, kecanduan internet, kebiasaan, faktor demografis, kesediaan untuk berpartisipasi, norma sosial, dan kode moral, 2). Faktor organisasi merupakan penentu kecenderungan individu melakukan *cyberloafing*, yang termasuk dalam faktor ini antara lain pembatasan penggunaan internet, hasil yang diharapkan, dukungan manajemen, pandangan rekan kerja mengenai norma *cyberloafing*, dan sikap kerja karyawan, 3). Faktor situasional merupakan sebuah faktor lingkungan yang mendukung terjadinya suatu perilaku penyimpangan dalam mengakses internet. Di Dalam faktor individual terdapat sifat pribadi yang memengaruhi adanya *cyberloafing*, yang mana sifat pribadi itu salah satunya adalah kontrol diri yang ada dalam pribadi seseorang.

Pemilihan variabel kontrol diri didasarkan pada teori kontrol diri yakni salah satu variabel psikologis sederhana mengenai kapasitas diri dari suatu individu dalam melakukan modifikasi terhadap perilakunya, kapasitas dalam melakukan pengelolaan informasi yang



didapatkan baik yang dikehendaki ataupun tidak dikehendaki, serta kapasitas individu dalam menentukan suatu tindakan berdasarkan suatu hal yang dipercayai (Averill, 1973). Kemampuan mengontrol diri pada setiap diri individu pasti berbeda, jika individu mengontrol dirinya dengan baik maka akan mampu untuk membatasi, membimbing, dan mengarahkan perilakunya ketika menggunakan internet saat pembelajaran daring. Sebaliknya, jika kontrol diri individu kurang baik maka akan cenderung tidak mampu membatasi, membimbing dan mengarahkan perilakunya ketika menggunakan internet saat pembelajaran daring. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa memang berbeda-beda, hasilnya menunjukkan sejumlah 9 orang atau sekitar 2,6% berada pada kategori kontrol diri yang rendah, sejumlah 108 orang atau sekitar 30,7% berada pada kategori kontrol diri yang sedang, sejumlah 191 orang atau sekitar 54,3% berada pada kategori kontrol diri yang tinggi. Kemudian, sejumlah 44 orang atau sekitar 12,5% berada pada kategori kontrol diri yang sangat tinggi.

Aspek-aspek kontrol diri oleh Averill (1973) digunakan juga sebagai dasar teori pendukung kontrol diri individu yang meliputi tiga aspek yaitu, kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Kontrol perilaku ialah kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya dalam situasi yang tidak nyaman, meliputi kemampuan mengatur perasaan dan memodifikasi perilaku. Kontrol perilaku yang diungkap dalam penelitian ini yaitu kesiapan perkuliahan daring, pemanfaatan waktu kuliah, pengaktifan mode diam pada *handphone* ketika kuliah, serta penggunaan media komunikasi dan internet secara bijak. Kontrol kognitif ialah kemampuan yang dimiliki seseorang ketika melakukan pengendalian diri guna memproses suatu informasi yang dikehendaki dengan menginterpretasi, mengevaluasi, serta menghubungkan peristiwa dengan konteks kognitif sebagai bentuk adaptasi psikologis agar tekanan yang sedang dihadapi berkurang, kontrol kognitif meliputi memperoleh informasi dan melakukan evaluasi. Kontrol kognitif yang diungkap dalam penelitian ini yaitu, penilaian diri pada perbuatan yang dilakukan, pemikiran akibat dari apapun yang akan dilakukan, belajar dari kesalahan yang dilakukan, serta fokus perhatian dan pemahaman pada saat penyampaian materi perkuliahan. Mengontrol keputusan ialah kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya dalam menentukan suatu perbuatan yang didasarkan pada sesuatu yang mereka yakini atau setuju. Kontrol diri mempunyai peran penting dalam memutuskan suatu pilihan, terlepas dari adanya kesempatan ataupun kebebasan individu dalam memilih berbagai kemungkinan tindakan yang dilakukan. Kemudian mengontrol keputusan yang diungkap pada penelitian ini yaitu menahan godaan pada sesuatu yang tidak penting, serta pemanfaat internet dan *gadget* secara bijak selama perkuliahan berlangsung.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari dan Ratnaningsih (2018) terhadap pegawai dinas X Provinsi Jawa Tengah yang mengungkapkan bahwa terdapat signifikansi hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensi *cyberloafing*, dinyatakan juga jika kontrol dirinya semakin tinggi maka *cyberloafing* akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya. Hal ini diperkuat oleh Wilkowski dan Robinson (2008) yaitu apabila kontrol diri yang tinggi dimiliki oleh mahasiswa maka ia akan lebih mampu mengontrol keadaan ketika pembelajaran daring, menahan godaan dari penggunaan internet pribadi, dan dapat mengalihkan perhatian dari perilaku merugikan seperti *cyberloafing*.

Hasil kategori *cyberloafing* mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran daring tergolong rendah, hal ini dapat dilihat dari hasil rerata empirik (RE) sejumlah 46,75 dan rerata hipotetik (RH) sejumlah 55. Berdasarkan sampel responden yang ada, hanya 9 orang saja yang mempunyai *cyberloafing* yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian Ardilasari & Firmanto (2017) yang mempunyai hasil tingkat *cyberloafing* pada kategori rendah, sedangkan yang lain



masuk pada kategori yang tinggi. Sedangkan pada penelitian Lutfiyah (2018) yang mempunyai hasil tingkat *cyberloafing* pada kategori sedang, kemudian sisanya masuk pada kategori tinggi dan rendah. Penelitian Azzahra (2018) menyebutkan bahwa tingkat *cyberloafing* mahasiswa pada kategori tinggi lebih dominan daripada *cyberloafing* mahasiswa dengan tingkat kategori yang rendah, sedangkan sisanya masuk kategori sedang. Hasil kategori *cyberloafing* yang rendah ini mempunyai arti bahwa penyalahgunaan internet yang dilakukan oleh mahasiswa cenderung tidak sering dilakukan oleh mahasiswa. Menurut Lutfiyah (2018) Kemudahan akses internet menjadi pemicu terjadinya *cyberloafing* yang lebih tinggi dan pengaruh teman yang juga melakukan *cyberloafing*, namun pada penelitian ini tidak seperti itu, kemudahan akses internet selama masa pandemi ini tidak memicu intensitas *cyberloafing* yang tinggi. Rendahnya *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa selama pembelajaran daring ini menjadi hal baik yang semestinya dipertahankan, hal ini juga dipengaruhi oleh salah satunya dengan kontrol diri mahasiswa yang tinggi. Kemampuan mahasiswa dalam mengontrol keputusannya untuk melakukan *cyberloafing* atau tidak itu dipengaruhi oleh fungsi perkembangan kognitifnya juga, dimana usia umum mahasiswa yaitu 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Usia 18-25 tahun ini masuk dalam kategori dewasa awal dan pastinya mempunyai pola pikir yang lebih realistis dan pragmatis (King, 2010). Sehingga, pada usia tersebut akan lebih berhati-hati ketika mengambil keputusan, memperhatikan konsekuensi dan pengaruh yang akan dihadapi dari setiap tindakan yang dilakukan olehnya (Lutfiyah, 2018).

Hasil kategori kontrol diri mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran dengan sistem daring tergolong tinggi, hal ini didasarkan pada hasil rerata empirik (RE) yaitu 76,50 dan rerata hipotetik (RH) yaitu 65. Hal ini berarti mahasiswa aktif S1 Universitas X mempunyai kontrol diri yang baik dalam belajar selama pembelajaran daring berlangsung. Hal ini sesuai dengan penelitian Ardilasari & Firmanto (2017) yang mempunyai hasil tingkat kontrol diri pada kategori tinggi, sisanya masuk pada kategori rendah. Namun, hal ini berbeda dengan hasil penelitian Lutfiyah (2018) yang mempunyai hasil tingkat kontrol diri pada kategori sedang, sedangkan kategori yang lain masuk pada kategori yang tinggi dan rendah. Hasil kategori kontrol diri yang tinggi ini mempunyai arti bahwa mahasiswa mempunyai perhatian yang baik untuk memahami keadaan diri dan situasi yang ada disekitarnya, mempunyai kemampuan yang juga baik dalam mengontrol perilaku, kognitif, dan keputusan berdasarkan situasi yang sedang dihadapi. Tingkat kontrol diri yang tinggi pada individu menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perilakunya ke arah konsekuensi yang positif, namun jika kontrol dirinya rendah maka individu sering lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku menyimpang seperti *cyberloafing* (Ozler & Polat, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada 2,6 % mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah dan 30,7% memiliki kontrol diri yang sedang. Sehingga, hal ini mengakibatkan masih adanya *cyberloafing* mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dan sedang, ada 2,6% pada kategori *cyberloafing* tinggi dan 40,1% berada pada kategori *cyberloafing* sedang. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya upaya-upaya menekan hal tersebut dengan meningkatkan kontrol diri mahasiswa. Upaya-upaya yang dilakukan dapat berupa mengontrol diri dalam belajar sehingga individu dapat menjalani proses belajar dengan baik, membimbing tingkah lakunya sendiri, berkontribusi dalam proses belajar, individu dapat mengontrol diri dalam menentukan pilihan agar tidak salah dalam mengambil tindakan, dan mengatur pola pikir atau kognitifnya dengan baik sehingga tidak akan menyalahkan norma-norma yang berlaku serta akhirnya dapat menjalani kehidupan sehari-hari yang efektif (Sari, Yusri, & Said, 2017). Menurut Lavoie dan Pychyl (2001), *cyberloafing* dapat membantu mengurangi stres dalam hal masalah akademik yang terjadi pada mahasiswa. Namun demikian, menurut hasil penelitian Meier, Reinecke, dan Meltzer (2016), adanya *cyberloafing* ini dapat merusak hasil akademis dan kesejahteraan mahasiswa. Kemudian, menurut Ravizza,



Hambrick, dan Fenn (2014), adanya *cyberloafing* juga berkaitan dengan peningkatan dan penurunan performa yang dilakukan mahasiswa selama pembelajaran. Oleh karena hal tersebut, perlu adanya upaya-upaya yang dilakukan agar *cyberloafing* tidak berdampak buruk bagi individu pada pembelajaran, salah satu upaya yang dilakukan yaitu dengan peningkatan kontrol diri seperti yang telah dijelaskan di atas.

Penelitian ini mempunyai kelemahan yaitu penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa masih terbatas, kebanyakan peneliti melakukan penelitian itu pada ranah dunia pekerjaan sehingga peneliti cukup kesulitan untuk menemukan referensi dunia pendidikan pada penelitian sebelumnya. Peneliti juga belum menemukan rentang waktu berapa yang dapat mengakibatkan *cyberloafing* pada pembelajaran daring dikatakan buruk bagi mahasiswa dalam ranah pendidikan.

### Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* mahasiswa. Hal ini mempunyai arti yakni semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah pula *cyberloafing* yang dilakukan, namun sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi *cyberloafing* yang dilakukan. Pada penelitian ini, kontrol diri mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi dan *cyberloafing* mahasiswa termasuk dalam kategori rendah. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap *cyberloafing* yakni  $R^2 = 0,371$  atau 37,1%.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan di atas, maka perlu adanya saran-saran yang ditujukan untuk mahasiswa, pihak kampus, dan peneliti selanjutnya. Saran yang diberikan untuk mahasiswa yaitu : 1). Mahasiswa perlu untuk mempertahankan dan mengembangkan sikap bijaknya dalam mengakses internet, sehingga tidak mencuri kesempatan untuk melakukan penyalahgunaan internet untuk hal yang tidak bermanfaat selama proses pembelajaran berlangsung. Bagi mahasiswa dengan tingkat *cyberloafing* tinggi dan sedang serta tingkat kontrol diri rendah dan sedang, mahasiswa dapat melakukan upaya-upaya untuk menekan *cyberloafing* pembelajaran daring dengan upaya peningkatan kontrol diri seperti yang telah disampaikan di atas, mahasiswa juga perlu lebih bijak memanfaatkan akses internet dengan tidak menyalahgunakannya untuk hal yang tidak bermanfaat, 2). Selama proses belajar mengajar berlangsung, mahasiswa perlu untuk menyiapkan fisik, kognitif, dan psikis dengan baik agar dapat belajar efektif sesuai dengan tujuan yang ingin diraih. Adapun saran yang diberikan bagi pihak kampus yaitu : Pihak kampus dan setiap dosen pastinya sudah mempunyai gaya penyampaian materi kuliah dengan caranya masing-masing. Oleh karena itu, perlu untuk mempertahankan ataupun mengembangkan gaya mengajar dengan menciptakan aktivitas interaktif antara dosen dan mahasiswa yang mendorong partisipasi aktif kedua pihak sehingga tidak adanya celah mahasiswa untuk melakukan aktivitas *cyberloafing*. Apabila ada mahasiswa yang tidak aktif selama pembelajaran, maka dosen perlu untuk mendorong keaktifannya dalam pembelajaran seperti mengajaknya diskusi terkait materi yang disampaikan. Kemudian, saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya yaitu : 1). Peneliti selanjutnya dapat meninjau penelitian dari faktor-faktor lain yang memengaruhi *cyberloafing* seperti faktor individual yang lain, faktor organisasi, atau faktor situasional, bisa juga dikaitkan dengan metode pengajaran dan motivasi belajar. Hal ini dikarenakan masih terbatasnya penelitian yang meneliti *cyberloafing* pada lingkup pendidikan, 3). Peneliti selanjutnya juga dapat meninjau penelitian dikaitkan dengan dampak dari *cyberloafing* selama pembelajaran daring dan meninjau rentang waktu seberapa yang dapat mengakibatkan dampak buruk dari *cyberloafing* pembelajaran daring, 2). Penyebaran data bisa dilakukan secara merata dengan jumlah responden yang sama pada tiap-tiap fakultas atau tingkat semester perkuliahannya sehingga mendapatkan data yang juga lebih kompleks dan seimbang merepresentasikan populasi.



## Daftar Pustaka

- Akbulut, Y., Dönmez, O., & Dursun, Ö. Ö. (2017). Cyberloafing and social desirability bias among students and employees. *Computers in Human Behavior*, 72, 87–95. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.043>
- 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>
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan Self Control Dan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 19–39. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3882>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018*.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azzahra, S. (2018). *Pengaruh Kepribadian Hexaco, Self Regulation, dan Variabel Demografis terhadap Academic Cyberloafing pada Mahasiswa*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2014). *Teori-teori Psikologi* (Rose Kusumaningratri (4ed). Ar-Ruzz Media.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>.
- Juwita, S. (2017). *Pada Karyawan Pt Cogindo Daya Bersama Unit Fakultas Psikologi*. Universitas Medan Area.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 11–17. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum*. Salemba Humanika.
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan Model Pembelajaran Daring Dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan tinggi. *Journal Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 53–65. DOI: 10.24235/ileal.v3i1.1820
- Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the Procrastination Superhighway. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431–444. DOI:10.1177/089443930101900403
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job : cyberloafing, neutralizing, organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Lutfiyah, B. (2018). *Pengaruh Persepsi Mengenai Metode Mengajar terhadap Aktivitas Cyberloafing Dimoderasi Kontrol Diri pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik*



- Ibrahim Malang. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). Facebocrastination? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–76. DOI:10.1016/j.chb.2016.06.011
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Surat edaran No. 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring sebagai upaya untuk mencegah penyebaran Covid-19*. <https://www.kemdikbud.go.id>.
- Muliadi, A., Mirawati, B., & Jannah, H. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 : Persepsi Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(2).
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- Putri, Y. V. S., & Sokang, Y. A. (2017). Gambaran Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2017*, 2(1), 9–17.
- Ravizza, S. M., Hambrick, D. Z., & Fenn, K. M. (2014). Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intellectual ability. *Computers and Education*, 78, 109–114. DOI:10.1016/j.compedu.2014.05.007
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenadamedia Group.
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensi Cyberloafing Pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Empati*, 7(4), 226–232.
- Sari, S., Yusri, & Said, A. (2017). Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.29210/02234jjpgi0005>
- Sudarmanto, R. G. (2005). *Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS* (1ed). Graha Ilmu.
- Sugiono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (8 ed.). Penerbit Alfabeta.
- Sugiono, & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS dan Lisrel*. CV Alfabeta.
- Suranta, J., & Hurriyati, D. (2019). Perilaku Cyberloafing Terhadap Kontrol Diri Pada Pegawai. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 12(2), 81–90. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v12i2.491>
- Varol, F., & Yildirim, E. (2019). Cyberloafing in Higher Education: Reasons and Suggestions from Students' Perspectives. *Technology, Knowledge and Learning*, 24(1), 129–142. DOI:10.1007/s10758-017-9340-1
- Wekke, I. S., & Saleh, A. M. (2020). Pembelajaran di Masa Pandemi: Tidak Hanya Metode Daring Saja. *OSF Preprints*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/njtku>
- Widiastuti, R., & Margaretha, M. (2016). Personality factors and cyberloafing of college students in Indonesia. *International Journal of Applied Business and Economic Research*, 14(13), 9227–9238.
- Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2008). The Cognitive Basis of Trait Anger and Reactive Aggression : an Integrative Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 12(1), 3–21. DOI: 10.1177/1088868307309874