

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN CYBERSLACKING
PADA SISWA KELAS XI SMA X DEMAK**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh derajat sarjana psikologi



Disusun oleh:

Wahyu Rahmadita Ilma

(30701900176)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *CYBERSLACKING*
PADA SISWA KELAS XI SMA X DEMAK**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Wahyu Rahmadita Ilma
30701900176

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

26 Juli 2023

Semarang, 26 Juli 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

UNISSULA
جامعة الإسلام
جامعته الإسلامية


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *CYBERSLACKING*
PADA SISWA KELAS XI SMA X DEMAK**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Wahyu Rahmadita Ilma
(30701900176)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 10 Agustus 2023

Dewan Penguji

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Anisa Fitriani, S. Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 10 Agustus 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Wahyu Rahmadita Ilma dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 26 Juli 2023

Yang menyatakan



Wahyu Rahmadita Ilma

(30701900176)

MOTTO

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang bersabar”

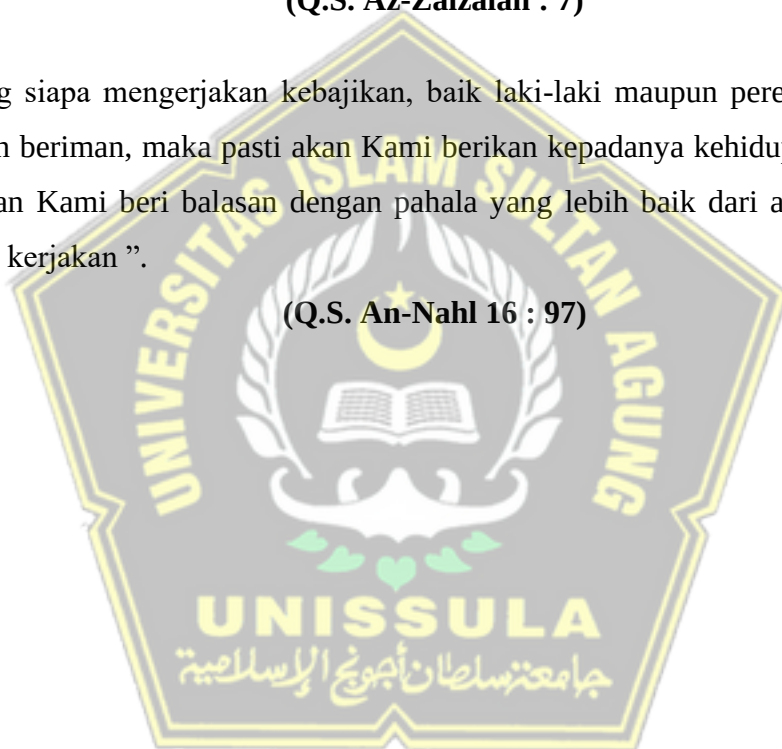
(Q. S. Al-Baqarah : 153)

“Maka barang siapa mengerjakan kebaikan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat (balasan) Nya”

(Q.S. Az-Zalzalah : 7)

“Barang siapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan ”.

(Q.S. An-Nahl 16 : 97)



PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ini kepada :

Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Sutarno Prihatin dan Mamah Sri Wahyuti, yang selalu mendoakan, memberi motivasi, dan memberikan bantuan.

Dosen pembimbing Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Fakultas Psikologi UNISSULA, almamater kebanggaan peneliti.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah dan inayah-Nya yang telah diberikan kepada peneliti sehingga penulis dapat menyelesaikan karya yang sederhana ini untuk memenuhi salah satu syarat mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau.

Penulis menyadari dalam proses penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, motivasi baik secara moril maupun materil dari semua pihak yang telah diberikan kepada peneliti, proses ini dapat terlampaui dengan baik. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, mengarahkan, membimbing dengan sabar dan memberi dukungan selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
3. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang telah bersedia meluangkan waktu, mengarahkan dan memberi dukungan selama proses perkuliahan berlangsung.
4. Bapak Kepala Sekolah, Kepala Kesiswaan dan Staf TU SMA X Demak yang telah memberikan izin untuk peneliti melakukan penelitian.
5. Ibu Ambar Eko Y, S.Pd., M.Kons selaku koordinator BK dan guru BK kelas XI SMA X Demak yang telah ikut membimbing dan mempersilahkan peneliti untuk melakukan penelitian kepada siswa-siswi kelas XI SMA X Demak.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu serta pengalaman yang sangat bermanfaat kepada penulis.

7. Bapak dan ibu staf TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi selama penulis menjalani pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
8. Seluruh siswa-siswi kelas XI SMA X Demak yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi skala.
9. Orang tua tercinta Bapak Sutarno Prihatin, Mamah Sri Wahyuti dan saudaraku Wahyu Prasetyo Wibowo yang tak henti-hentinya mencurahkan doa untuk kesuksesan penulis, yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan memberikan semangat sehingga penulis mampu berada hingga tahap yang sekarang ini.
10. Terimakasih kepada Ismi, Indah dan April yang telah membantu, menemani proses penelitian dan selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan karya ini.
11. Terimakasih kepada Velina dan Rula yang selalu menemani bimbingan penyelesaian skripsi saat ini.
12. Terimakasih kepada seluruh teman-teman kelas C 2019 atas kebersamaan dan dukungan yang diberikan sehingga perkuliahan ini menjadi berkesan walaupun pertengahan perkuliahan dilakukan secara daring.
13. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.

Semarang, 26 Juli 2023

Wahyu Rahmadita Ilma
(30701900176)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
Abstrak	xv
<i>Abstract</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. <i>Cyberslacking</i>	9
1. Pengertian <i>Cyberslacking</i>	9
2. Faktor-faktor <i>Cyberslacking</i>	10
3. Aspek-aspek <i>Cyberslacking</i>	13
B. Kontrol Diri.....	15
1. Pengertian Kontrol Diri.....	15
2. Aspek-aspek Kontrol diri	16
C. Hubungan antara Kontrol Diri dengan <i>Cyberslacking</i>	19

D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Identifikasi Variabel Penelitian	22
B. Definisi Operasional	22
1. <i>Cyberslacking</i>	22
2. Kontrol diri.....	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel.....	23
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	23
D. Metode Pengumpulan Data.....	24
1. Skala <i>Cyberslacking</i>	24
2. Kontrol Diri.....	24
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Aitem	25
1. Validitas	25
2. Uji Daya Beda Aitem	25
3. Reliabilitas Alat Ukur	25
F. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian.....	27
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	27
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	28
B. Pelaksanaan Penelitian.....	33
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	33
1. Uji Asumsi	33
2. Uji Hipotesis	34
D. Deskripsi Variabel Penelitian	35
1. Deskripsi Data Skor <i>Cyberslacking</i>	35
2. Deskripsi Data Kontrol Diri	36
E. Pembahasan	37

F. Kelemahan Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian data populasi siswa SMA kelas XI.....	23
Tabel 2. Blueprint Skala Cyberslacking	24
Tabel 3. Blueprint Skala Kontrol Diri.....	25
Tabel 4. Sebaran Distribusi Aitem Skala Cyberslacking	29
Tabel 5. Sebaran Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri	30
Tabel 6. Data Subjek Uji Coba Alat Ukur	30
Tabel 7. Rincian Daya Beda Aitem Skala Cyberslacking.....	31
Tabel 8. Rincian Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri.....	32
Tabel 9. Susunan Nomor Aitem Skala Cyberslacking.....	32
Tabel 10. Rincian Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri.....	33
Tabel 11. Data Responden Penelitian	33
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 13. Norma Kategorisasi.....	35
Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Cyberslacking.....	36
Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek Skala <i>Cyberslacking</i>	36
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Kontrol Diri.....	37
Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kontrol Diri	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Cyberslacking.....	36
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kontrol Diri.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN SKALA UJI COBA

A-1 Skala Uji Coba <i>Cyberslacking</i>	50
A-2 Skala Uji Coba Kontrol diri	53

LAMPIRAN B. TABULASI DATA SKALA UJI COBA

B-1 Skala Uji Coba <i>Cyberslacking</i>	57
B-2 Skala Uji Coba Kontrol diri	64

LAMPIRAN C. RELIABILITAS DAN UJI DAYA BEDA AITEM SKALA

UJI COBA

C-1 Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Cyberslacking</i>	73
C-2 Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri	76

LAMPIRAN D. SKALA PENELITIAN

D-1 Skala Penelitian <i>Cyberslacking</i>	80
D-2 Skala Penelitian Kontrol Diri	98

LAMPIRAN E. TABULASI DATA PENELITIAN

E-1 Tabulasi Data Penelitian Kontrol Diri	113
E-2 Tabulasi Data Penelitian <i>Cyberslacking</i>	120

LAMPIRAN F. UJI ASUMSI DAN UJI HIPOTESIS

F-1 Uji Normalitas	139
F-2 Uji Linieritas	140
F-3 Uji Hipotesis	141

LAMPIRAN G. SURAT IZIN DAN DOKUMENTASI PENELITIAN

G-1 Surat Izin Penelitian	143
G-2 Dokumentasi Penelitian	145

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *CYBERSLACKING* PADA SISWA KELAS XI SMA X DEMAK

Wahyu Rahmadita Ilma

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: wahyurahmailma@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa kelas XI SMA X Demak. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA X Demak yang berjumlah 432 dan sampel penelitian sebanyak 205 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala kontrol diri berjumlah 27 aitem, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,848 dan memiliki indeks daya beda aitem tinggi berada di 0,300-0,520. Sedangkan skala *cyberslacking* berjumlah 34 aitem, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,910 dan memiliki indeks daya beda aitem tinggi berada di 0,305-0,605. Teknik analisis yang digunakan yaitu teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa kelas XI SMA X Demak diperoleh $r_{xy} = -0,725$ dengan taraf signifikan sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai $R^2 = 0,526$. Hal ini hasil hipotesis diterima.

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Cyberslacking*

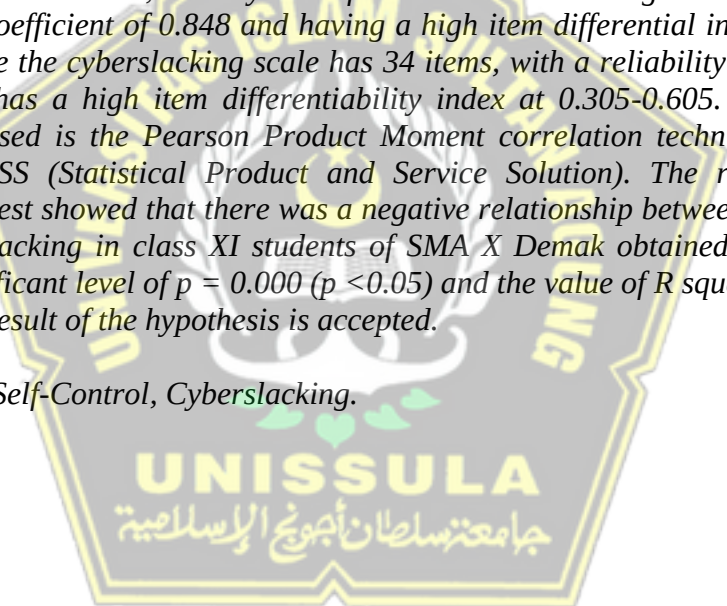
THE RELATIONSHIP BETWEEN CYBERSLACKING AND SELF-CONTROL OF ELEVEN GRADE STUDENTS SMA X DEMAK

Wahyu Rahmadita Ilma
Faculty of Psychology,
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email : wahyurahmailma@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-control and cyberslacking in class XI students of SMA X Demak. The population of this study were 432 class XI students of SMA X Demak and a sample of 205 students. The sampling method uses cluster random sampling technique. This study used two measuring instruments, namely a self-control scale totaling 27 items, with a reliability coefficient of 0.848 and having a high item differential index at 0.300-0.520. While the cyberslacking scale has 34 items, with a reliability coefficient of 0.910 and has a high item differentiability index at 0.305-0.605. The analysis technique used is the Pearson Product Moment correlation technique with the help of SPSS (Statistical Product and Service Solution). The results of the hypothesis test showed that there was a negative relationship between self-control and cyberslacking in class XI students of SMA X Demak obtained $r_{xy} = -0.725$ with a significant level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and the value of R squared = 0.526. This is the result of the hypothesis is accepted.

Keywords: Self-Control, Cyberslacking.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Majunya teknologi menyebabkan perkembangan kritis pada kehidupan. Setiap individu membutuhkan teknologi untuk melakukan pekerjaan mereka agar efisien dan kondusif. Dengan berkembangnya bidang teknologi data maka dengan pemakaian internet sudah menjadi kebutuhan penting bagi manusia. Internet adalah alat yang berguna pada bidang pendidikan untuk sumber data pendidikan, alat administrasi, dan lain-lain (Anam & Pratomo, 2019).

Internet yaitu sarana yang digunakan dalam berkomunikasi sehingga sudah menjadi satu dengan gaya hidup individu. Dapat ditunjukkan dari total yang menggunakan internet di Indonesia hampir 88,1 juta manusia, sekitar 49% di antaranya berumur sekitar 18-25 tahun. Selanjutnya dari informasi yang didapat, penggunaan internet di Indonesia terlihat bahwa penggunaan internet berkembang sangat pesat setiap tahunnya. Data statistik tahun 2019 menunjukkan bahwa pemanfaatan internet di Indonesia sekitar 12,6%. Pada tahun 2018 pemanfaatan internet di Indonesia sebesar 95,2 juta dan berkembang sekitar 13,3%. Sedangkan pada tahun 2017 sebanyak 84 juta pengguna internet. Dalam beberapa tahun ke depan, penggunaan internet di Indonesia terus bertambah sesuai pada pertumbuhan umumnya sekitar 10,2% di waktu 2018-2023. Diperkirakan di tahun 2023 penggunaan internet di Indonesia akan mencapai sekitar 150 juta (APJII, 2014).

Internet telah membuat perbedaan bagi sebagian orang di dunia untuk bergaul satu sama lain, selain itu internet juga lebih cepat dibandingkan media lain, sebagai bagian penting untuk membuatnya mudah dan cepat menemukan sumber data yang memenuhi keinginan setiap orang. Oleh karena itu internet digunakan secara umum oleh orang-orang yang mendapatkannya dengan adanya internet dan tidak terkecuali di antara pelajar dan mahasiswa yang memanfaatkan internet ini untuk mendukung kebutuhan pendidikan mereka (Simbolon, 2020).

Pendidikan adalah proses yang diperlukan untuk mencapai penyesuaian dan kesempurnaan dalam perbaikan setiap orang dan masyarakat. Pembelajaran

bisa didapatkan dari sekolah yang mempunyai peranan utama dalam perbaikan dan perkembangan kebudayaan bangsa. Seperti yang tertuang pada UU RI No. 20 Tahun 2012 jika pendidikan memiliki arah yang jelas, yakni khusus untuk menghasilkan alumni yang unggul dalam bidang teknologi dan pengetahuan dalam melengkapi kebutuhan bangsa dan meningkatkan kompetitif bangsa.

Berkaitan dengan keinginan siswa terhadap internet, beberapa sekolah di Indonesia memberikan akses internet gratis bagi siswa di sekolah tersebut sebagai sarana untuk mendukung persiapan belajar siswa di kelas. Aksesibilitas internet diharapkan dapat mendukung proses belajar gratis bagi siswa, menawarkan bantuan memberikan sumber data atau referensi untuk bahan pembelajaran lainnya, termasuk pengetahuan dan berbagai hal kaitanya pada mekanisme belajar berkelanjutan (Simbolon, 2020).

Internet memberikan sumber data yang sangat cepat dan sederhana selaras pada kepentingannya. Sehingga selalu terus dipakai bagi semua orang yang mendapatkannya dengan kehadiran internet, termasuk pelajar atau mahasiswa. Internet digunakan sebagai sarana komunikasi dengan teman sekelas untuk mengumpulkan informasi tentang tugas dan mendiskusikan tugas yang sedang mereka kerjakan. Namun seringkali internet juga mengandung dampak negatif, salah satunya adalah *cyberslacking*. *Cyberslacking* adalah gerakan yang dilakukan dengan sengaja memanfaatkan internet dalam lingkungan belajar untuk keuntungan individu yang tidak terkait dengan pembelajaran akademik. Berbagai jenis fitur yang menarik dan informasi terbaru di media sosial semakin memberdayakan siswa untuk mengetahuinya dengan cepat sehingga tidak dikatakan ketinggalan pembaruan (Lim, 2002). Selaras pada penelitian yang dilaksanakan O'Neill, Hambley & Chatellier (2014) jika perbuatan *cyberslacking* tergerak karena perasaan, kondisi pemikiran, dan faktor sosial pada mahasiswa ketika menggunakan internet untuk keperluan pribadi. Tempat juga dapat menjadi faktor yang mendukung untuk mahasiswa saat melakukan tindakan *cyberslacking*, namun keberanian diri sendiri saat melakukan *cyberslacking* memberikan dampak yang lebih banyak dibanding rekan atau individu di sekitar yang melakukannya.

Selain pengaruh baik adanya internet, namun internet membawa dampak buruk untuk penerapannya pada mekanisme pembelajaran, sebab lambatnya konsentrasi untuk mendapatkan materi, sehingga siswa malas untuk menyelesaikan tugas dasarnya. Dengan disalah gunakannya internet pada siswa maka dampak buruk ini memotivasi guru dengan memberikan solusi terhadap pemanfaatan pada internet (Astri, 2014). Sebab separuh dari tugas mahasiswa ataupun siswa ditinggalkan disebabkan *cyberslacking*, jelas menjadikan masalah penting yang harus ditindak lanjuti di sekolah, karena jika tingkatannya serius dapat berefek buruk yang berpengaruh terhadap akreditasi dan nilai. Selain itu, dampak negatif dengan adanya internet di dalam kelas merupakan penyimpangan fasilitas internet bagi pelajar. Semakin tinggi pelajar mengakses internet, maka akan tinggi juga kemungkinan pelajar dalam mengakses web dengan arah mencari kesenangan yang tidak ada kaitannya pada pembelajaran (Blanchard & Henle, 2008).

Berlandaskan pada latar belakang diatas tentang pemakaian internet dikalangan pelajar, peneliti hendak memahami adanya perilaku *cyberslacking* di SMA X Demak, hal berikut adalah hasil dari wawancara siswa SMA X Demak :

Hasil wawancara dengan salah satu murid kelas 11 IPA 8 SMA X Demak yang berinisial A.N.A yang mengatakan :

“Saya sendiri ketika proses belajar di kelas sedang berlangsung sering membuka gadget dan tergantung gurunya juga sih. Jika guru yang menjelaskan pelajaran itu membuat bosan dan mengajarnya dengan cara tidak menarik, ketika saya di posisi sudah bosan biasanya buka Instagram ataupun Youtube dengan posisi duduk yang nyaman dibelakang. Tapi jika guru dengan mata pelajaran tersebut cara mengajarnya lebih menarik dan mudah dipahami saya juga mendengarkan materi dari guru hingga proses mengajar selesai tanpa adanya gadget”.

Hasil wawancara dengan salah satu murid kelas 11 IPA 2 SMA X Demak yang berinisial I.T.P yang mengatakan :

“....kalo saya sendiri mbak, sering bermain gadget karena merasa bosan pelajaran secara terus-menerus dan disisi lain badmood ketika guru menjelaskan materi di dalam kelas hanya mata pelajaran tertentu saja. Biasanya saya membuka media sosial Instagram tentang Quotes masa depan, mempelajari psikologi seseorang, doa-doa tertentu, cari informasi mengenai perguruan tinggi, kedinasan, ikatan dinas dan berita lainnya. Tapi

mbak, saat saya bermain gadget dikelas pernah ketahuan sama guru yang mengajar dan saya diberi sanksi/perintah terus perintah tersebut saya laksanakan setelah itu saya kembali lagi membuka gadget. Selain saya membuka Instagram pada saat pembelajaran dikelas berlangsung saya juga mendengarkan musik, scroll shopee, lihat aplikasi khusus dll.”.

Hasil wawancara dengan salah satu murid kelas 11 IPA 4 SMA X Demak yang berinisial B.P.A.P yang mengatakan :

“hmmm,, aku sering bermain gadget dikelas mbak dan banyak teman-temanku bermain hp saat jam pembelajaran dikelas juga, ya kadang saya live instagram, nonton youtube atau film, ya main game online juga sering. Sampai guru yang menerangkan dikelas pun tidak saya dengarkan, kadang kalau aku di tunjuk atau disuruh maju oleh guru tersebut suka takut karena tidak paham dengan materi yang dijelaskan tadi malah asik bermain gadget sendiri.”.

Berlandaskan dari hasil wawancara yang dijalankan peneliti ditarik kesimpulan jika siswa kecenderungan bermain gadget saat di kelas, siswa juga mengakses internet di dalam kelas tidak ada kaitannya dengan akademik, namun dipakai untuk *chatting*, *game*, dan lain-lain. Dapat dilihat jika ada perilaku *cyberslacking* pada siswa di SMA X Demak.

Cyberslacking memiliki ciri-ciri yaitu memakai internet tidak berkaitan dengan pelajaran yang ada di sekolah ataupun kuliah, contohnya ketika mengakses internet untuk membuka sosial media, *chatting*, dan lain-lain. Ada faktor utama pada *cyberslacking* yaitu pengendalian diri karena dengan kondisi emosional pada pengelolaan diri tingkat rendah siswa mengutamakan keinginannya. Sejalan dengan pendapat dari Baumeister (2007) jika individu dengan kontrol diri tinggi kaitannya pada adaptasi yang baik dan mampu mengelola emosi dengan maksimal.

Penelitian yang dilaksanakan Lavoie dan Pychyl (2001) menjumpai tindakan *cyberslacking* sebagai sebagian pada kehidupan individu. Saat *cyberslacking* dilakukan misalnya mengakses *facebook* untuk menurunkan rasa stress terhadap permasalahan akademik yang dialami mahasiswa. Ravizza, Hambrick, & Fenn (2013) berpendapat jika *cyberslacking* berkaitan terhadap kemampuan mahasiswa.

Penelitian yang dijalankan Fried (2008) dengan 137 subjek memperlihatkan jika sekitar 56,9% melakukan beberapa hal yang tidak ada kaitannya pada mekanisme kuliah. Pendapat dari Junco dan Cotten (2012) jika 1649 subjek di kampus Amerika Serikat ada sekitar 51% *chatting*, 33% mengakses sosial media seperti *facebook*, dan 21% mengirim email saat menyelesaikan tugas perkuliahan. Sedangkan penelitian yang dilaksanakan McCoy (2016) jika 659 atau sekitar 70,26% mengaplikasikan sosial media dan *chatting* saat kelas berlangsung.

Penelitian terdahulu dari Putri & Sokang (2017) tentang deskripsi *cyberslacking* terhadap mahasiswa. Hasil penelitian menyatakan jika tingkat minor *cyberslacking* pada mahasiswa di kategori sedang dan tingkat serius *cyberslacking* berada di kategori rendah. Terdapat data lain yang menyatakan jika mahasiswa memakai aplikasi *streaming*, misalnya Youtube dan Joox.

Penelitian terdahulu yang dilaksanakan Ramadhan & Nurtjahjanti (2017) yang membahas *cyberloafing* dengan judul “hubungan antara persepsi terhadap beban kerja dengan *cyberloafing* pada karyawan biro administrasi umum dan keuangan universitas diponegoro” menunjukkan hasil jika ada hubungan negatif signifikan. Persepsi pada beban kerja mempunyai sumbangan efektif sekitar 7,5% terhadap *cyberloafing*. *Cyberloafing* sama dengan perilaku *cyberslacking*, pengertian dari *cyberloafing* yakni penyimpangan pada tindakan di tempat kerja dengan status pegawai dengan menggunakan email dan internet yang tidak ada kaitannya dengan pekerjaan (Lim, 2002). Ditarik kesimpulan jika semakin tinggi persepsi pada beban kerja yang dipunyai maka semakin rendah tindakan *cyberloafing*, dan sebaliknya.

Penelitian yang dijalankan Hapsari dan Ariana (2015) berjudul “hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja” menunjukkan korelasi positif. Koefisien korelasi pada kesepian dan kecanduan internet sekitar 0,251 taraf signifikannya 0,000 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi rasa kesepian individu, maka semakin tinggi kecenderungan dalam kecanduan internet.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *cyberslacking* dalam diri seorang siswa dapat mempengaruhi kontrol diri. Umumnya penelitian membicarakan tentang hubungan *cyberslacking* dengan kontrol diri siswa SMA X Demak. Dengan adanya penelitian ini peneliti mengharapkan *cyberslacking* seseorang dapat mempengaruhi kontrol diri. Sehingga kontrol diri tinggi yang dimiliki siswa maka semakin rendahnya siswa melakukan *cyberslacking* di kelas dan bisa mengikuti pembelajaran dengan fokus.

Ciri umum dari kontrol diri yaitu individu mampu untuk menciptakan pilihan dan melakukan kegiatan yang pantas untuk membagikan suatu hal sejalan dengan keperluan dan menjauhi aktivitas yang tidak pantas (Nisaurrahmadani, 2012). Pada bidang pendidikan, siswa dituntut dengan baik dalam mengembangkan keunggulan dengan cara belajar, mengaplikasikan teknologi atau bidang pengetahuan sehingga dapat menjadi peneliti, menciptakan dan menguasai banyak hal. Hal ini akan tercapai jika siswa memiliki pengetahuan atau pengalaman yang luas dalam menciptakan teknologi. Oleh karena itu mahasiswa harus dapat memanfaatkan internet dengan baik sebagaimana mestinya, tidak melakukan aktivitas yang tidak semestinya seperti *cyberslacking*.

Kontrol diri menuntun individu untuk memiliki kebiasaan yang menghasilkan manfaat, contohnya disiplin, regulasi diri, konsisten terhadap hal yang dilakukan dan tidak tergesa-gesa ketika melakukan sesuatu (Tangney, Baumeister, dan Boone, 2004). Sehingga siswa mempunyai dorongan yang tidak sesuai pada target, mereka mampu mengelola berbagai hal dan menghasilkan hal yang tidak penting ataupun penting, dan siswa dapat mengontrol dirinya agar fokus terhadap targetnya.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyatakan jika disiplin diri yang dimiliki siswa dapat menghambat keinginan sesaat dan membantu untuk meraih target dalam jangka panjang terhadap kepentingan yang dilakukan. Individu yang tidak memiliki kontrol diri cenderung kurang berhati-hati. Sedangkan perilaku tersebut merupakan tindakan yang dilakukan untuk rasa senang yang sementara.

Umumnya, individu dengan kontrol diri tingkat tinggi dapat memakai internet dengan baik sesuai pada kebutuhan, sedangkan individu dengan kontrol diri tingkat rendah akan sulit untuk mengelola dan mengatur perilakunya. Sejalan pada pendapat Baumeister (2007) jika pengendalian diri sebagai keunggulan individu dalam mengalihkan reaksi, mengelola perilaku yang sejalan pada etika dan nilai yang ada di masyarakat untuk mencapai tujuan di jangka panjang. Pengendalian diri dapat membantu individu dalam menurunkan tekanan yang dirasakan, mengalihkan reaksi yang tidak sesuai, serta mengubah tanggapan.

Menurut Calhoun & Acocella (1990) ciri dari kontrol diri adalah bentuk dari kontrol secara mental, fisik, dan perilaku individu. Pengendalian diri digunakan dalam membantu individu ketika mengatasi diluar kapasitasnya dan menangani beberapa hal dari luar dugaan. Baumeister (2002) menjelaskan jika pengendalian diri sebagai kapasitas individu dalam mengalihkan reaksi tertentu. Pengendalian diri berbentuk rancangan dari reaksi yang baru untuk mengambil alih sesuatu dengan yang lain, contohnya reaksi yang berkaitan saat mengubah perhatian dari hal yang diinginkan dan mengalihkan perasaan.

Yusuf (2006) mengungkapkan bahwa salah satu peningkatan pada remaja adalah dengan memperkuat pengendalian diri, namun siswa mampu mengontrol diri dari perbuatan menyimpang dari norma di sekolah ataupun masyarakat. Menurut Praptiani (2013) terdapat berbagai hal sebagai faktor pada permasalahan pengendalian diri. Pengendalian diri yang dimiliki masing-masing individu berbeda. Disisi lain, individu dengan pengendalian diri tingkat rendah akan cenderung untuk melakukan tindakan kriminal atau penyimpangan tanpa berpikir panjang terhadap konsekuensi yang akan terjadi. Hasil penelitian dari yang dilaksanakan Vaughn (2008) menyatakan jika kriminalitas atau kejahatan bersumber dari pengendalian diri yang kurang. Mahasiswa dengan pengendalian diri tinggi mampu berperilaku baik dan mahasiswa bertanggung jawab terhadap cara belajar yang tepat (Rianti & Rahardjo, 2014).

Berlandaskan penjelasan yang telah dipaparkan, peneliti akan melaksanakan penelitian mengenai “Hubungan antara *Cyberslacking* dengan

Kontrol Diri Pada Siswa SMA X Demak”. Penelitian terdahulu menggunakan subjek mahasiswa sedangkan peneliti dengan subjek pelajar SMA.

B. Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang, peneliti mampu merumuskan masalah pada penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa SMA X Demak?

C. Tujuan Penelitian

Dilihat dari latar belakang diatas tujuan penelitian dilaksanakan adalah untuk menguji bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa SMA X Demak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan dan pengetahuan. Serta diharapkan dapat membagikan sumbangan positif untuk kemajuan ilmu pengetahuan yang baik untuk mengontrol diri dengan adanya perilaku *cyberslacking* bagi siswa SMA dan sebagai inspirasi untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan penelitian ini akan membawa pengetahuan ilmiah baru, khususnya dibidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan informasi yang berkaitan dengan hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa kelas XI SMA X Demak yang dapat menunjang bagi penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Cyberslacking*

1. **Pengertian *Cyberslacking***

Ciri dari *cyberslacking* yaitu individu yang cenderung mengakses internet namun tidak berkaitan dengan tugas atau kepentingan belajarnya. *Cyberslacking* memiliki ciri-ciri, misalnya individu yang sadar atas perilaku yang dilakukan untuk memperoleh berbagai hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran saat memakai internet di lingkungan sekolah (Lim, 2002). Ketika di perkuliahan, *cyberslacking* memiliki ciri-ciri yaitu menggunakan internet namun diluar keperluan yang dibutuhkan ketika pembelajaran. Perilaku *cyberslacking* berbentuk e-mail, *chatting*, mengakses situs yang non akademik, belanja, hiburan, dan membuka blog saat perkuliahan dimulai (Akbulut, 2016).

Menurut Prasad dkk., (2010) *cyberslacking* yaitu pemakaian internet yang dilakukan siswa untuk kebutuhan pribadi saat jam pembelajaran, maksudnya yaitu siswa tidak memperhatikan pelajaran dan serupa dengan *cyberloafing* yang dilaksanakan oleh para pekerja. Akbulut dkk., (2016) menyatakan jika *cyberslacking* merupakan aktivitas memakai internet untuk keperluan diluar akademik saat jam pelajaran. Sarana pada internet seharusnya dipakai untuk mengakses ilmu pengetahuan, bukan keperluan yang tidak berkaitan pada belajar.

Berlandaskan pemaparan diatas, maka disimpulkan jika *cyberslacking* yaitu perilaku yang dilakukan siswa dalam pemakaian internet untuk keperluan pribadi dan tidak berhubungan dengan mekanisme belajar mengajar yang semestinya dilaksanakan saat pembelajaran.

2. Faktor-faktor *Cyberslacking*

Menurut Ozler & Polat (2012), ada beberapa faktor yang berpengaruh pada perilaku *cyberslacking*, terdiri dari:

a. Faktor individu

Properti individu yang berbeda menghitung kebijaksanaan dan keadaan pikiran, karakteristik individu, menghitung kesopanan, kesedihan, keterasingan, kontrol diri, harga diri dan tempat kendali, kecenderungan dan kebiasaan internet, variabel statistik, keinginan untuk memperhatikan, standar sosial dan individu kode moral.

b. Faktor kelompok

Komponen dalam organisasi atau kelompok dapat mempengaruhi individu dalam melakukan *cyberslacking*, terutama ada batasan untuk pemakaian internet, persepsi teman tentang norma *cyberslacking*, sudut pandang pekerjaan, dan hasil sesuai dengan diinginkan.

c. Faktor Situasional

Tindakan yang bertentangan pada individu biasanya terjadi ketika individu membuka internet di dalam kelas, sehingga berpengaruh terhadap variabel situasional untuk interversi tindakan yang dilakukan (Weatherbee, 2010). Selain itu, ada faktor lain yaitu kedekatan antara guru dengan siswa sebab hal itu mempengaruhi tindakan *cyberslacking*. Hal itu bergantung pada tanggapan siswa tentang pengendalian perilaku misalnya tidak terdapat peraturan atau hukuman.

Menurut O'Neill, Hambley & Chatellier (2014) menjelaskan bahwa *cyberslacking* memiliki faktor yang mempengaruhi, antara lain :

a. Faktor sikap

Siswa dengan mendukung adanya *cyberslacking* dapat berpengaruh pada perilaku *cyberslacking* dapat terjadi bagi siswa ataupun mahasiswa. Sebab siswa dengan perilaku baik dengan *cyberslacking* dapat kecenderungan untuk memakai internet di kampus atau sekolah berguna saat penjemputan pribadi di jam kerja dan tidak memandang jika tindakan ini merupakan perilaku menurun (Libermen dkk, 2011).

b. Faktor emosi

Emosi adalah ciri mental yang dipunyai siswa, perilaku menggunakan internet sebagai gambaran dari mekanisme dalam berpikir mental yang ditunjukkan oleh siswa (Ozler & Polat, 2012). Misalnya rasa cemas, kesepian, kontrol diri, dan *locus of control* berpengaruh tindakan mengakses web. Rasa malu yang tinggi mampu mempengaruhi bergantung dengan orang lain dan semakin tinggi kecanduan untuk memakai internet (Chak & Leung, 2004). *Cyberslacking* mahasiswa atau siswa dapat mempengaruhi kontrol diri (Sari & Ratnaningsih, 2018).

c. Faktor sosial

Unsur sosial pada siswa berdampak pada perilaku *cyberslacking*, dalam beberapa masalah sosial *cyberslacking* menjadi perilaku yang bertentangan dengan norma di sosial sebab dianggap perilaku negatif yang mampu mempengaruhi minat dalam melaksanakan *cyberslacking* dan sebaliknya (Vitak, Crouse & Larouse, 2011).

Berdasarkan penelitian Gerow, Galluch & Thatcher (2010) ada banyak faktor berpengaruh ketika melakukan tindakan *cyberslacking*, antara lain:

a. Norma sosial

Dampak norma sosial di masyarakat sehubungan dengan *cyberslacking* masih dianggap biasa dan pelakunya jarang mendapat perhatian saat melakukan aktivitas tersebut.

b. Penyerapan kognitif

Pengaruh *cyberslacking* dilakukan karena rasa ingin tahu yang tinggi pada dunia maya dan berkeinginan untuk menghilangkan kejenuhan saat mendengarkan materi dari guru.

c. *Multitasking*

Dalam proses belajar mengajar terkadang guru menugaskan untuk membuka internet mencari materi, tapi kita tidak bisa mengendalikan diri untuk tidak membuka media sosial. Secara tidak langsung, ini menyiratkan bahwa pembicara memberi kita kesempatan untuk melakukan *cyberslacking*.

Berdasarkan penelitian Askew & Taneja (2015), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan *cyberslacking* yaitu :

a. Variabel Sikap

Sikap siswa yang mendukung *cyberslacking* berpotensi menjadi faktor penyebab terjadinya *cyberslacking* ketika di dalam kelas.

b. Norma Subjektif

Norma subjektif yaitu kondisi sekitar yang mengizinkan untuk berperilaku *cyberslacking*, contohnya guru tidak menegur maka siswa dapat melakukan *cyberslacking* saat pembelajaran.

c. *Perceived behavioral control*

Faktor *perceived behavioral control* berguna terhadap *cyberslacking* karena berkaitan dengan pendapat individu mengenai sulit atau mudahnya menjalankan *cyberslacking*. Ketika individu berpendapat jika siswa mudah saat menjalankan *cyberslacking* dengan sembunyi-sembunyi dan tidak diketahui oleh pihak sekolah maka kemungkinan siswa melakukan *cyberslacking* ketika akan menyelesaikan tugasnya.

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *cyberslacking* dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor antara lain adalah variabel sikap, *perceived behavioral control*, norma subjektif, *multitasking*, penyerapan kognitif, norma sosial, faktor situasional, faktor organisasi dan faktor individual.

Variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini yaitu *cyberslacking* dari faktor individu. Faktor individual merupakan berbagai ciri individu misalnya kebiasaan, karakteristik, kesepian, *locus of control*, dan ketergantungan dengan internet.

3. Aspek-aspek *Cyberslacking*

Menurut Akbulut dkk. (2016) ada aspek dari *cyberslacking* akademik, sebagai berikut:

a. *Sharing*

Kegiatan mengakses internet seperti melihat postingan, berkomentar terhadap postingan orang lain, melihat video serta berkomunikasi terhadap orang lain.

b. *Shopping*

Kegiatan internet yang berkaitan dengan belanja secara *online* yaitu membuka situs perbankan secara *online* dan mengakses web belanja *online*.

c. *Real-time updating*

Mengaplikasikan sosial media dalam memposting kegiatan yang baru dilakukan (*update*) serta berkomentar terhadap beberapa hal baru yang sedang menjadi *trending topic*. Kegiatan *mengupdate* atau *real-time updating* biasanya pemakaian pada aplikasi twitter maupun *instagram* untuk kegiatan *update* di dunia maya. Indikatornya terdiri dari memposting atau membaca *tweet* di *twitter*, lalu ada fitur *retweet* atau berkomentar di *trending topic* yang ada di twitter. *Accessing online content* yaitu kegiatan membuka konten *online* seperti mendengarkan musik lewat aplikasi, menonton video atau film, dan mengunduh film.

d. *Gaming/gambling*

Gaming/gambling yaitu memanfaatkan alat elektronik secara langsung atau *online*, seperti judi *online* atau game. Komponen dari *gaming/gambling* tidak hanya membuka situs taruhan online, namun juga dapat membuka situs pertandingan atau menonton olahraga secara *online*.

Menurut Lim (2002) terdapat aspek pada *cyberslacking* akademik terhadap perkuliahan, terdiri dari :

a. Kegiatan *browsing*

Kegiatan *browsing* yakni aktivitas siswa dalam mencari banyaknya situs di web yang tidak ada kaitannya terhadap pembelajaran dikelas.

Contoh dari situs internet adalah kaitannya pada hiburan, olahraga, serta investasi.

b. Kegiatan *emailing*

Kegiatan *emailing* yaitu aktivitas seperti mengecek dan kirim surat elektronik pribadi ketika perkuliahan berlangsung.

Menurut Doom (2011) menyatakan jika aspek dari *cyberslacking* yaitu :

a. *Development Behavior*

Development behavior merupakan berkembangnya tindakan yang beranggapan mekanisme *cyberslacking* merupakan sumber kekuatan belajar. Perspektif dari *cyberslacking* membagikan meningkatnya keunggulan yang bisa dipakai kegiatan di masa mendatang bagi siswa agar dapat memberikan manfaat.

b. *Recovery Behavior*

Recovery Behavior merupakan sikap pemulihan mempertimbangkan kesehatan atau kondisi siswa. *Cyberslacking* bisa berpengaruh terhadap kurangnya rasa nyaman dan mempunyai efek positif pada siswa maupun pelajaran.

c. *Deviant Behavior*

Deviant Behavior yaitu perilaku menyimpang yang beranggapan *cyberslacking* menjadi tindakan yang tidak diharapkan yang digunakan dalam melawan aturan. Tindakan tersebut secara jelas beranggapan *cyberslacking* menjadi tindakan dari akibat negatif (contohnya produktivitas belajar yang menurun).

d. *Addiction Behavior*

Addiction Behavior adalah perilaku disebabkan adanya keterlibatan pada *cyberslacking* sebagai kebiasaan dan dapat menyebabkan permasalahan perilaku.

Berlandaskan dari pendapat beberapa tokoh mengenai aspek dalam *cyberslacking* dapat disimpulkan terdapat beberapa aspek antara lain *addiction behavior*, *deviant behavior*, *gaming/gambling*, *recovery behavior*, *sharing*, *development behavior*, *shopping*, aktivitas *emailing*, aktivitas

browsing, real-time updating, dan accessing online content. Aspek yang dipakai pada penelitian menurut Akbulut, dkk (2016) yaitu gaming/gambling, real-time updating, sharing, shopping, accessing online content.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) kontrol diri yakni kapasitas dalam menyesuaikan tindakan, kapasitas seseorang untuk mengawasi data yang diinginkan serta tidak diperlukan, dan kapasitas individu saat memilih kegiatan dari sesuatu yang diterima. Berpusat pada seperangkat kapasitas untuk mengontrol saat mengacu aktivitas yang selaras dengan apa yang diterimanya.

Menurut Calhoun & Acocella (1990) ciri dari kontrol diri adalah bentuk dari kontrol secara mental, fisik, dan perilaku individu. Pengendalian diri digunakan dalam membantu individu ketika mengatasi diluar kapasitasnya dan menangani beberapa hal dari luar dugaan.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyatakan kontrol diri yaitu ketrampilan individu saat memilih tindakan yang dasarnya dari moral sosial, aturan, dan etika yang mengacu pada perilaku baik. Goldfried dan Merbaum (Ghufron & Risnawita, 2010) menjelaskan kontrol diri yakni keunggulan individu dalam merencanakan, mengelola, dan mengatur segala tindakan yang berdampak positif.

Calhoun dan Acocella (Ghufron & Risnawita, 2010) menyebutkan ada dua alasan yang mewajibkan individu untuk dapat mengendalikan dirinya sendiri. Awalnya individu tumbuh dengan cara berkelompok lalu untuk memenuhi keperluannya maka individu seharusnya mampu dalam mengelola perilaku agar tidak merugikan kenyamanan orang lain. Sehingga untuk memenuhi kewajiban maka membutuhkan pengendalian diri guna tidak menjalankan hal menyimpang.

Berlandaskan dari beberapa teori, disimpulkan jika kontrol diri adalah variabel psikologis mengacu pada keunggulan individu dalam mengurus informasi saat merencanakan tindakan dari keyakinan dan mengarahkan perilaku lewat pertimbangan yang dibuat.

2. Aspek-aspek Kontrol diri

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyatakan ada banyak aspek, antara lain :

a. Disiplin Diri (*Self-Dicipline*)

Self-discipline berpedoman terhadap ketrampilan seseorang untuk disiplin. Seseorang mampu fokus pada dirinya ketika menyelesaikan tugas. Individu yang memiliki disiplin baik maka mampu mengontrol diri dari banyak hal yang tidak membuat konsentrasi.

b. Tidak terburu-buru (*Deliberate* atau *Nonimpulsive*)

Nonimpulsive atau *deliberate* yakni individu cenderung melakukan kegiatannya dengan hati-hati dan berpikir panjang. Individu dengan *nonimpulsive* maka akan merasa tenang saat memutuskan sesuatu.

c. Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*)

Healthy habits yaitu kepandaian individu dalam mengendalikan rancangan tindakan sebagai kecenderungan sehat terhadap orang tersebut. Maka orang yang kecenderungan sehat dapat mengabaikan apa pun yang berakibat buruk untuk mereka walaupun itu menyenangkan. Orang yang kecenderungan yang baik akan memprioritaskan banyak hal yang berdampak baik untuk dirinya meskipun pengaruh tidak didapat secara instan.

d. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kepandaian individu saat mengarahkan dan merencanakan tindakan dalam meraih target yang mencakup unsur kognitif, fisik, sosial, serta emosional. Regulasi diri berguna dalam membimbing tindakan ke arah baik.

e. Konsisten (*Reliability*)

Reliability adalah dimensi berkaitan pada pandangan individu atas ketrampilan yang dimiliki untuk melaksanakan strategi pencapaian di jangka panjang.

Menurut Elliot, dkk (dalam Galih Fajar Fadillah, 2013) mengatakan jika kontrol diri terdiri atas beberapa aspek :

a. *Self-assesment or self analysis*

Self-assesment or self-analysis adalah individu menganalisis tindakan atau pemikiran dirinya lalu memutuskan tindakan mana yang akan digerakan. *Self-assesment* membuat orang berbeda dalam mengisi pedoman yang dibuat dengan perbandingan kemenangan atau kemenangan orang dewasa di sekitar mereka atau teman sebayanya.

b. *Self-monitoring*

Self-monitoring yaitu individu yang mencatat keputusan yang akan diambilnya. Dilakukannya pencatatan untuk memahami apakah pengendalian diri dapat berdampak baik atau tidak. Serta, catatan akan menjadi penting saat berkembang agar maju.

c. *Self-reinforcement*

Self-reinforcement yakni berkah atau anugrah bagi diri sendiri terhadap keberhasilan saat memuaskan berbagai tindakan yang telah dipatuhi. Tegas terhadap diri sendiri serupa dengan kerangka konkret, misalnya dukungan, pujian, dan senyuman. Penguatan diri yang baik dapat menjadikan anak memiliki citra diri positif sehingga kepercayaan dirinya meningkat.

Aspek-aspek kontrol diri menurut Sembel & Fadillah (2013), antara lain :

a. Mengendalikan emosi

Individu yang bisa mengendalikan emosi baik cenderung pintar mengendalikannya secara mental dan fisik.

b. Kendali pikiran

Berfikir negatif sebelum melakukan tindakan sebab tindakan yang diambil dapat menghadap kegagalan. Jika memiliki pikiran pekerjaan tidak dapat diselesaikan, maka tidak akan mencari solusi.

c. Kendali fisik

Tubuh yang sehat adalah faktor utama pada ketrampilan yang berguna secara maksimal.

Menurut Averill (2003) ada beberapa aspek kontrol diri, terdiri dari :

a. Kontrol perilaku (*Behaviour control*)

Kontrol perilaku yaitu membagikan tanggapan secara langsung sehingga dapat mengubah kondisi yang kurang menyenangkan. Kepandaian dalam mengelola perilaku ada 2 yaitu kepandaian dalam mengelola pelaksanaan dan kepandaian mengatur stimulus.

b. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif yaitu keunggulan individu saat menerima informasi yang tidak sesuai dengan cara menilai dan menyatukan kejadian ke dalam kognitif sebagai cara untuk penyesuaian psikologi dan menurunkan stress. Aspek ini ada dua komponen yaitu mendapatkan informasi dan melakukan penilaian.

c. Mengontrol keputusan (*Decisional control*)

Mengontrol keputusan yaitu kepandaian individu dalam merencanakan hasil berlandaskan pada apa yang telah disetujui. Pengendalian diri membantu untuk menetapkan pilihan guna berjalan dengan sesuai.

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas mengenai aspek-aspek yang mempengaruhi pusat kendali internal dapat disimpulkan terdapat beberapa aspek antara lain kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan, kendali fisik, kendali pikiran, kendali emosi, konsisten (*reliability*), regulasi diri, Kebiasaan hidup sehat (*healthy habits*), tidak tergesa-gesa (*deliberate atau nonimpulsive*), disiplin diri (*self-dicipline*). Dalam penelitian ini memakai

aspek menurut Averill (2003), yaitu kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol keputusan.

C. Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Cyberslacking*

Majunya teknologi menyebabkan perkembangan kritis pada kehidupan. Setiap individu membutuhkan teknologi untuk melakukan pekerjaan mereka agar efisien dan kondusif. Dengan berkembangnya bidang teknologi data maka dengan pemakaian internet sudah menjadi kebutuhan penting bagi manusia. Internet adalah alat yang berguna pada bidang pendidikan untuk sumber data pendidikan, alat administrasi, dan lain-lain (Anam & Pratomo, 2019).

Internet memberikan sumber data yang sangat cepat dan sederhana selaras pada kepentingannya. Sehingga selalu terus dipakai bagi semua orang yang mendapatkannya dengan kehadiran internet, termasuk pelajar atau mahasiswa. Internet digunakan sebagai sarana komunikasi dengan teman sekelas untuk mengumpulkan informasi tentang tugas dan mendiskusikan tugas yang sedang mereka kerjakan. Namun seringkali internet juga mengandung dampak negatif, salah satunya adalah *cyberslacking*. *Cyberslacking* adalah gerakan yang dilakukan dengan sengaja memanfaatkan internet dalam lingkungan belajar untuk keuntungan individu yang tidak terkait dengan pembelajaran akademik. Berbagai jenis fitur yang menarik dan informasi terbaru di media sosial semakin memberdayakan siswa untuk mengetahuinya dengan cepat sehingga tidak dikatakan ketinggalan pembaruan (Lim, 2002).

Cyberslacking adalah tindakan atau aktivitas yang dijalankan individu dalam memakai internet yang tidak berkaitan dengan pelajaran dikelas Lim dan Chen (2012). Sedangkan menurut Blanchard dan Henle (Handoyo, 2016) *cyberslacking* merupakan mengakses email dan internet dengan sengaja untuk berbagai hal namun tidak ada kaitannya dengan mekanisme pembelajaran.

Beberapa faktor yang melatarbelakangi terjadinya perilaku *cyberslacking* yaitu faktor individual yang meliputi *shyness*, *loneliness*, *isolation*, kontrol diri, harga diri dan *locus of control*, kebiasaan dan adiksi internet, faktor demografis, keinginan untuk terlibat, norma sosial dan kode etik personal. Faktor selanjutnya

ialah faktor organisasi yang meliputi pembatasan penggunaan internet, hasil yang diharapkan, pandangan teman tentang norma *cyberslacking*, sikap kerja dan karakteristik pekerjaan yang dilakukan. Faktor yang terakhir ialah faktor situasional yang meliputi kedekatan jarak (seperti jarak siswa dengan guru). Kedekatan jarak siswa dengan guru secara tidak langsung akan mempengaruhi *cyberslacking* Ozler dan Polat (2012)

Aguilar, Williams., dkk (2012) penggunaan internet di kelas menunjukan bahwa individu yang membawa *smartphone*, *gadget* dan laptop di kelas ternyata lebih sering mengakses internet untuk hal-hal yang sifatnya non-akademik seperti akses pada media sosial dan membuka situs-situs yang tidak berhubungan dengan perkuliahan yang sedang diikutinya. Yilmaz., dkk (2015) menyebutkan bahwa saat pembelajaran terkadang melakukan *chatting*, berkirim email dan akses pada situs-situs yang tidak berhubungan dengan perkuliahan. Individu juga cenderung pasif saat pembelajaran dan lebih sibuk dengan gadget miliknya ketika individu berpersepsi bahwa pembelajaran yang di sampaikan oleh guru maupun dosen tidak menarik (Simanjuntak., dkk 2018).

Varol dan Yildirim (2017) *cyberslacking* dalam konteks akademik ini semakin dibutuhkan seiring dengan kemudahan akses internet dikampus dan perkembangan teknologi *smartphones* yang menyebabkan akses internet non-akademik individu semakin tinggi saat mengikuti pembelajaran dikelas. Masalah *cyberslacking* ini perlu mendapatkan perhatian khusus dari pihak penyelenggaraan Pendidikan di sekolahan maupun di perguruan tinggi agar proses belajar mengajar tetap berjalan dengan optimal.

Berlandaskan dari banyaknya faktor diatas, maka dipilih satu faktor individual yaitu kontrol diri yang menjadi acuan penelitian. Umumnya, individu dengan kontrol diri tingkat tinggi mampu menurunkan tindakan *cyberslacking* dan sebaliknya. Perilaku menyimpang dapat diatasi salah satunya dengan kontrol diri yang tinggi. Pernyataan ini didukung penelitian dari Ardilasari & Firmanto (2017) jika semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tindakan *cyberslacking*.

D. Hipotesis

Berlandaskan penjelasan, penelitian ini mengajukan hipotesis yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa kelas XI SMA X Demak. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *cyberslacking*, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi *cyberslacking*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Kidder (Darmawan, 2019) mengatakan bahwa identifikasi variabel adalah suatu atribut kualitas yang mana peneliti mengamati dan membuat suatu kesimpulan. Pada penelitian ini memakai variabel dependen dan independen, yaitu:

1. Variabel Bebas : Kontrol Diri (X)
2. Variabel Tergantung : *Cyberslacking* (Y)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu sebuah pengertian dari variabel yang merumuskan pada karakteristik suatu variabel (Azwar, 2017). Berikut adalah pengertian dari variabel dalam penelitian ini :

1. *Cyberslacking*

Cyberslacking adalah kecenderungan siswa yang dijalankan dengan sadar dalam membuka atau mengakses internet dan tidak berkaitan pada tugas pembelajaran, serta individu mengakses internet pada lingkungan sekolah. Skala *cyberslacking* nantinya akan diukur berdasarkan aspek menurut (Saifuddin, 2018), yaitu *gaming/gambling*, *shopping*, *real-time updating*, *sharing*, dan *accessing online content*. Semakin tinggi skor yang didapatkan subjek, maka akan semakin tinggi perilaku *cyberslacking*, dan sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan maka *cyberslacking* siswa semakin rendah.

2. Kontrol diri

Kontrol diri yaitu pengaturan dari prosedur psikologi, fisik, serta sifat individu atau dapat disebut juga dengan mekanisme terbentuknya diri sendiri dan mengelola karakternya untuk sejalan pada norma yang ada di sosial. Kontrol diri diukur menggunakan aspek dari Averill (2003), antara lain kontrol keputusan, kontrol perilaku, serta kontrol kognitif. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi kontrol diri siswa dan sebaliknya jika semakin rendah skor maka kontrol diri siswa rendah.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah bagian dari total besar dan luas dalam suatu penelitian tertentu dari berbagai sumber data (Darmawan, 2019). Siswa-siswi kelas XI di SMA X Demak yang menjadi populasi dari penelitian ini dengan jumlah 432 siswa.

Tabel 1. Rincian data populasi siswa SMA kelas XI

Kelas	Jurusan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
XI	XI IPA 1	10	26	36
	XI IPA 2	10	26	36
	XI IPA 3	10	26	36
	XI IPA 4	10	26	36
	XI IPA 5	8	28	36
	XI IPA 6	10	26	36
	XI IPA 7	10	26	36
	XI IPA 8	10	26	36
	XI IPA 9	10	26	36
	XI IPS 1	10	26	36
	XI IPS 2	16	20	36
	XI IPS 3	23	13	36
	Total			432

2. Sampel

Sugiyono (Riduwan, 2003) sampel yakni sebagian dari total dan karakteristik yang dipunyai populasi. Untuk sampel penelitian kelas XI berjumlah 205 siswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah teknik yang dipakai untuk penelitian guna memperoleh sampel (Sugiyono, 2013). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *cluster random sampling* karena terdapat kelompok-kelompok yang terlihat serupa tapi sebenarnya berbeda. *Cluster random sampling* yakni teknik pengambilan sampel dengan cara populasi diambil secara kelompok. Teknik *cluster* dapat diaplikasikan pada tempat yang populasinya banyak dan menyebar secara geografis, misalnya sekolah. Dalam pengambilan sampel memerlukan biaya dan waktu yang banyak sebab

populasinya cukup luas. Selain itu, teknik ini memerlukan tingkat kecermatan tinggi agar sampel didapatkan secara tepat serta mempunyai validitas eksternal.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data ini adalah skala. Skala yakni serangkaian pernyataan dengan konfigurasi agar mengungkapkan atribut tertentu lewat reaksi berkenaan beberapa pernyataan tersebut (Azwar, 2020). Penelitian memakai dua skala yakni *cyberslacking* dan kontrol diri:

1. Skala *Cyberslacking*

Penyusunan skala ini menggunakan aspek menurut Akbulut (2016) yaitu *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *gaming/gambling*. Skala *cyberslacking* berisikan *favorable* untuk pertanyaan yang mendukung dan *unfavorable* untuk pertanyaan yang tidak mendukung. Setiap aitem terdiri 4 pilihan opsi yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS).

Tabel 2. *Blueprint* Skala *Cyberslacking*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Sharing</i>	5	5	10
2.	<i>Shopping</i>	5	5	10
3.	<i>Real-time updating</i>	5	5	10
4.	<i>Gaming/gambling</i>	5	5	10
Total		20	20	40

2. Kontrol Diri

Skala kontrol diri pada penelitian ini memodifikasi skala Anggraini Bhuwaneswary (2016) disusun berdasarkan aspek dari Averill (2003) yaitu kontrol kognitif, kontrol keputusan, dan kontrol perilaku. Skala kontrol diri berisikan aitem *favorable* dan *unfavorable*. Setiap aitem akan terdapat empat opsi jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Berikut *blueprint* dari skala kontrol diri :

Tabel 3. *Blueprint* Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kontrol perilaku	8	8	16
2.	Kontrol kognitif	8	8	16
3.	Kontrol keputusan	4	4	8
Total		20	20	40

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Aitem

1. Validitas

Validitas bermula pada kata *validity* yang artinya sejauhmana kecermatan dan ketepatan sebuah tes atau skala pada tugas pengukurannya (Azwar, 2019). Apabila suatu tes memunculkan hasil yang akurat dan tepat maka dapat dikatakan validitas tinggi. Sebaliknya suatu tes yang mana memiliki hasil yang tidak relevan maka validitas rendah. Suatu tes yang memiliki validitas yang tinggi menjalankan fungsi dengan kecermatan tinggi (Azwar, 2016).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem adalah suatu aitem yang dipakai untuk pembeda antara kelompok individu dengan individu lain yang akan diukur. Uji daya beda aitem mengukur koefisien korelasi antara skor skala dengan aitem (Azwar, 2017).

Kriteria dalam pemilihan aitem berlandaskan dengan korelasi aitem total adalah $r_{ix} \geq 0,30$. Suatu aitem mempunyai batasan koefisien korelasi $\geq 0,30$ daya beda diduga hasilnya memuaskan. Aitem yang memiliki daya beda rendah memiliki korelasi r_{ix} atau $r_{i(X-i)} \leq 0,30$. Aitem yang dapat dijadikan skala mempunyai koefisien korelasi $\geq 0,30$. Jumlah aitem bisa diturunkan $\geq 0,25$ ketika total aitem tidak lolos sesuai dengan keinginan. Pada penelitian ini uji daya beda aitem dihitung dengan teknik Teknik korelasi *product moment* dengan cara bantuan SPSS (*statistical Packages for Sosial Science*).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas diartikan dari kata *reliability*. Reliabilitas adalah seberapa besar dan sejauhmana suatu pengukuran bisa dipercaya. Hasil pengukuran yang dapat dipercaya adalah ketika didapati hasil yang sama dari pengukuran

terhadap subjek. Secara teoritik koefisiensi reliabilitas berkisaran dari 0 sampai 1,00 tidak dijumpai. Dalam penelitian ini reliabilitasnya menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dibantu oleh SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 25 (Azwar, 2016).

F. Teknik Analisis Data

Hasil data yang dijelaskan nantinya dianalisis menggunakan analisis kuantitatif. Pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *pearson* bermanfaat dalam memahami hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Perhitungan analisis data menggunakan program SPSS versi 25.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian ini dilakukan pertama kali sebelum dilakukannya penelitian bertujuan untuk menyiapkan penelitian sehingga diharapkan penelitian dapat berjalan dengan lancar. Pertama menentukan lokasi penelitian, peneliti menetapkan lokasi penelitian di SMA X Demak yang berada di Jl. Sultan Fatah No. 85, Katonsari, Kec. Demak, Kabupaten Demak, Jawa Tengah 59516.

SMA X Demak didirikan pada tahun 1964 dengan jumlah kelas sebanyak 8 kelas, saat pertama kali didirikan SMA X Demak bertempat di Pecinan karena belum tersedianya tempat yang sekarang ini dan sekolah juga meminjam gedung Kodim 0716/Demak bahkan menyewa deretan beberapa ruko di belakang kawasan terminal Demak. SMA X Demak pertama kali dimulai proses kegiatan belajar mengajarnya pada tanggal 1 Agustus 1964.

Sebagian besar masyarakat Demak berlomba-lomba untuk menyekolahkan putra-putrinya selepas lulus dari jenjang SMP untuk melanjutkan di SMA X Demak. Hingga saat ini, tercatat di SMA X Demak telah mengalami 13 periode kepemimpinan. Beberapa prestasi bergengsi yang semakin mengharumkan nama Smansade di belantika dunia pendidikan antara lain: Ditunjuk oleh pemerintah pusat untuk menjalankan program RSBI (Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional), mendapat predikat sebagai *Green School*, Sekolah Sehat, Sekolah Ramah Anak, dan Sekolah Hemat Energi. Pada bidang akademik maupun non-akademik tak terhitung berapa banyak prestasi, gelar, dan piala yang diraih oleh sekolah.

SMA X Demak sampai saat ini sudah sangat berkembang dengan memiliki 2 Jurusan yaitu IPA dan IPS. SMA X Demak juga sudah berkembang dengan fasilitas yang memuaskan saat mekanisme belajar mengajar. Fasilitas yang terdapat di SMA X Demak antara lain Ruang kelas, Lab komputer, Lab Biologi, Lab Kimia, Perpustakaan, Lapangan, Kantin,

Mushola, Ruang Kesenian dan lain sebagainya. Pembelajaran di SMA X Demak dilaksanakan sehari penuh. Sehingga dalam satu minggu pelajaran hanya dilakukan 5 hari.

Pertimbangan peneliti menjadikan SMA X Demak sebagai tempat penelitian sebagai berikut :

- a. Penelitian mengenai hubungan antara *cyberslacking* dengan kontrol diri pada siswa kelas XI SMA X Demak belum pernah dilaksanakan di lokasi tersebut.
- b. Keselarasan permasalahan penelitian dengan permasalahan yang diteliti.
- c. Karakteristik dan jumlah subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian.
- d. Mendapatkan izin dari pihak sekolah untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dilaksanakan guna memperkecil kesalahan yang terjadi selama prosedur penelitian sehingga diharapkan dapat berjalan lancar. Persiapan yang dilakukan yaitu proses perizinan tempat penelitian, menyusun alat ukur, uji coba alat ukur, deskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur yang akan dipaparkan yakni:

a. Persiapan Perizinan

Tahapan awal dalam pelaksanaan penelitian harus ada di tahap perijinan penelitian. Proses perijinan diawali dengan mengajukan permohonan perijinan melalui surat ijin penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditunjukan kepada Kepala sekolah SMA X Demak. Lalu peneliti mengirimkan surat permohonan dengan Nomor 437/C.1/Psi-SA/IV/2023 kepada Kepala sekolah SMA X Demak melalui TU (Tata Usaha) SMA X Demak.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur adalah alat yang berguna bagi peneliti dalam menyatukan data. Penyusunan alat ukur sesuai dengan penjelasan beberapa aspek

pada variabel. Penelitian ini memakai 2 skala terdiri dari skala *cyberslacking* dan skala kontrol diri.

Skala pada penelitian berisikan aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Penelitian ini terdapat empat opsi jawaban antara lain sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Lalu penilaian terhadap aitem *favorable* yaitu (STS) memiliki skor 1, (TS) skor 2, (S) skor 3 dan (SS) skor 4. Sedangkan penilaian untuk aitem *unfavorable* yakni 4 skor STS, 3 skor TS, 2 skor S, dan 1 skor SS. Skala pada penelitian antara lain :

a) Skala Cyberslacking

Menyusun skala *cyberslacking* disesuaikan aspek menurut Akbulut dkk. (2016) yakni *real-time updating*, *shopping*, *sharing*, serta *gaming/gambling*. Skala *cyberslacking* berisikan 40 aitem berisikan dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem pada skala *cyberslacking* ada pada tabel berikut :

Tabel 4. Sebaran Distribusi Aitem Skala *Cyberslacking*

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Sharing</i>	1,9,17,25,33	5,13,21,29,37	10
2.	<i>Shopping</i>	2,10,18,26,34	6,14,22,30,38	10
3.	<i>Real-time updating</i>	3,11,19,27,34	7,15,23,31,39	10
4.	<i>Gaming/gambling</i>	4,12,20,28,36	8,16,24,32,40	10
Total		20	20	40

b) Skala Kontrol Diri

Penyusunan skala penelitian ini memodifikasi skala Anggraini Bhuwaneswary (2016) berdasarkan aspek kontrol diri menurut Averill (2003) yaitu kontrol keputusan, kontrol perilaku, dan kontrol kognitif. Skala kontrol diri terdapat 40 aitem berisikan 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Sebaran skala kontrol diri yaitu:

Tabel 5. Sebaran Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kontrol perilaku	1,7,13,19,25,29, 33, 37	3,9,15,21,27,31, 35,39	20
2.	Kontrol kognitif	4,10,16,22,28,32, 36,40	2,8,14,20,26,30, 34,38	20
3.	Kontrol keputusan	5,11,17,23	6,12,18,24	20
	Total	20	20	40

c. Uji Coba Alat Ukur

Tahap berikutnya adalah menguji coba alat ukur befungsi untuk mengungkap nilai reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilakukan hari Kamis, 08 Juni 2023 pada siswa-siswi kelas XI IPA 2, XI IPA 3, XI IPA 5, XI IPA 6, XI IPA 7, XI IPS 3 di SMA X Demak. Peneliti melakukan uji coba terhadap 144 subjek. 36 siswa-siswi kelas XI IPA 2, 36 siswa-siswi kelas XI IPA 3, 36 siswa-siswi kelas XI IPA 5, 36 siswa-siswi XI IPA 6, 36 siswa-siswi XI IPA 7, 36 siswa-siswi XI IPS 3. Pelaksanaan uji coba dilakukan dengan menyebarkan skala kepada siswa-siswi kelas XI dengan didampingi guru BK kelas XI SMA X Demak. Selanjutnya skala yang telah diisi kemudian diberi nilai dan dianalisis dengan aplikasi SPSS versi 25.

Tabel 6. Data Subjek Uji Coba Alat Ukur

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah Yang Mengisi
XI IPA 2	6	22	28
XI IPA 3	8	19	27
XI IPA 5	4	18	22
XI IPA 6	7	23	30
XI IPA 7	7	23	30
XI IPS 3	0	4	4
Total	32	109	141

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahap selanjutnya yaitu memberi skor tiap skala dengan cara mengaplikasikan uji daya beda aitem dan estimasi koefisiensi reliabilitas terhadap alat ukur yang dipakai yakni skala *cyberslacking* dan skala kontrol

diri yang diaplikasikan memakai bantuan SPSS. Hasil hitungan daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas pada setiap skala yaitu :

a) Skala *Cyberslacking*

Hasil pengujian daya beda aitem bagi 141 siswa-siswi kelas XI SMA X Demak dalam skala *cyberslacking* berisikan 40 aitem diketahui bahwa 34 aitem dengan uji daya beda tinggi dan 6 aitem dengan uji daya beda rendah. Aitem dianggap lolos dan dapat dipakai jika memiliki nilai uji daya beda aitem yang sesuai dengan acuan. Aturan aitem dapat dijadikan sebagai skala jika memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$. Jumlah aitem dapat diturunkan menjadi $\geq 0,25$ ketika jumlah aitem yang lolos tidak sesuai dengan keinginan.

Rentang koefisien daya beda aitem tinggi berkisaran dari 0,305-0,605. Disisi lain, pada rentang koefisien daya beda aitem rendah berkisar dari 0,025-0,289. Estimasi reliabilitas didapatkan dari reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,910 dengan aitem 34 aitem kemudian alat ukur *cyberslacking* dianggap reliabel. Daya beda aitem dijelaskan dengan tabel berikut:

Tabel 7. Rincian Daya Beda Aitem Skala *Cyberslacking*

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Sharing</i>	1,9,17,25,33	5*,13,21,29,37*	10
2.	<i>Shopping</i>	2,10,18,26,34	6*,14,22,30,38	10
3.	<i>Real-time updating</i>	3,11,19,27,34	7,15,23,31,39	10
4.	<i>Gaming/gambling</i>	4,12,20,28*,36	8,16,24,32*,40*	10
Total		20	20	40

Keterangan : * aitem daya beda rendah

b) Skala Kontrol Diri

Hitungan uji daya beda aitem pada skala kontrol diri terdapat 40 aitem diketahui bahwa 26 aitem memiliki uji daya beda tinggi dan 14 aitem memiliki uji daya beda rendah. Aturan aitem dapat dijadikan sebagai skala jika memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$. Jumlah aitem dapat diubah $\geq 0,25$ ketika total aitem yang lolos tidak sesuai dengan keinginan.

Rentang uji daya beda tinggi sekitar 0,300-0,446. Disisi lain, rentang uji daya beda rendah sekitar 0,017-0,293. Estimasi reliabilitas didapatkan dengan menggunakan reliabilitas *Alpha Cronbach* sekitar 0,848 dengan 26 aitem. Sehingga alat ukur kontrol diri dapat dikatakan reliabel. Daya beda kontrol diri dijelaskan dengan tabel dibawah :

Tabel 8. Rincian Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kontrol perilaku	1*,7,13,19,25,29*, 33, 37	3*,9*,15,21,27*, 31,35*,39	20
2.	Kontrol kognitif	4*,10,16,22,28,32, ,36,40	2,8*,14*,20,26*, 30,34,38	20
3.	Kontrol keputusan	5,11,17*,23	6,12*,18*,24	20
Total		20	20	40

Keterangan : * aitem daya beda rendah

c) **Penomoran Kembali**

Setelah dilakukannya uji daya beda aitem tahap selanjutnya yaitu penomoran ulang aitem dengan aitem yang berdaya beda rendah dihilangkan. Susunan aitem dengan nomor baru dilangsungkan terhadap skala *cyberslacking* dan kontrol diri sebagai berikut :

Tabel 9. Susunan Nomor Aitem Skala *Cyberslacking*

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Sharing</i>	1,9(7),17(15),25(23), 33(29)	13(11),21(19), 29(26)	8
2.	<i>Shopping</i>	2,10(8),18(16), 26(24), 34(30)	14(12),22(20), 30(27),38(33)	9
3.	<i>Real-time updating</i>	3,11(9),19(17), 27(25),34(31)	7(5),15(13),23(21) ,31(28),39(34)	10
4.	<i>Gaming/ gambling</i>	4,12(10),20(18), 36(32)	8(6),16(14),24(22)	7
Total		19	15	34

Keterangan : (...) nomor aitem baru yang digunakan untuk skala penelitian

Tabel 10. Rincian Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kontrol perilaku	7(4),13(7),19(10), 25(15),33(17),37(24)	15(8),21(12), 31(19),35(22), 39(26)	10
2.	Kontrol kognitif	10(5),16(9),22(13), 28(16),32(20),36(23), ,40(27)	2(1),20(11), 30(18),34(21), 38(25)	12
3.	Kontrol keputusan	5(2),11(6),23(14)	6(3)	4
Total		16	11	27

Keterangan : (...) nomor aitem baru yang digunakan untuk skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 07 Juli 2023 hingga 13 Juli 2023. Penelitian ini penyebarannya dengan cara memberikan link *google form* https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZGtVFXDqJxU7wXSepwCP4F4Eiw66ZofNTCad4DcR79BvNQ/viewform?usp=sf_link melalui admin yang dikirim ke grup masing-masing kelas.

Tabel 11. Data Responden Penelitian

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
XI IPA 1	10	25	35
XI IPA 4	10	26	36
XI IPA 8	7	19	26
XI IPA 9	10	26	36
XI IPS 1	10	26	36
XI IPS 2	16	20	36
Total			205

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Data yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian kemudian dilakukannya uji asumsi terlebih dahulu memakai SPSS versi 25.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas diaplikasikan guna mengungkap data apakah berdistribusi normal atau tidak. Teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z* sebagai teknik dalam uji normalitas. Sebuah data dapat dikatakan normal jika $\geq 0,05$. Jika $\leq ,05$ artinya data tidak normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini yaitu :

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	Ks-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Cyberslacking</i>	65.71	13.72	0.045	0.794	>0,05	Normal
Kontrol Diri	85.05	9.46	0.090	0.066	>0,05	Normal

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada penelitian didapatkan jika data dari variabel *cyberslacking* diperoleh hasil KS-Z sekitar 0,045 dan signifikansi 0,794. Disisi lain, data pada variabel kontrol diri diperoleh hasil KS-Z skitar 0,090 dan signifikansi 0,066. Berlandaskan dengan hasil menunjukan jika variabel *cyberslacking* dan kontrol diri mempunyai nilai $p \geq 0,05$ yang artinya variabel *cyberslacking* dan kontrol diri mempunyai distribusi yang normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan guna mengetahui adanya hubungan linier antara variabel tergantung dan variabel bebas. Uji linieritas berfungsi untuk mengetahui berapa signifikan variabel yang nantinya diteliti. Uji linieritas dilangsungkan menggunakan Flinier, jika data signifikan $\leq 0,05$ dianggap memiliki linieritas. Hasil uji linieritas antara variabel *cyberslacking* dengan kontrol diri memperoleh Flinier sekitar 214.837 taraf signifikasi $p=0,000$ ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut menyatakan jika antara variabel *cyberslacking* dengan kontrol diri memiliki hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan guna mengungkap apakah ada hubungan antara *cyberslacking* dengan kontrol diri dengan teknik *product moment*. Hasil

hipotesis diperoleh korelasi r_{xy} sekitar -0,725 taraf signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Hasilnya menyatakan jika ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa kelas XI SMA X Demak. Hal ini menyatakan jika semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *cyberslacking* yang dimiliki siswa kelas XI SMA X Demak. Sebaliknya jika semakin tinggi *cyberslacking* maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA X Demak.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Prosedur berikutnya adalah peneliti mengerjakan deskripsi dari hasil penelitian. Deskripsi hasil penelitian ini disusun untuk mendeskripsikan skor subjek dengan perhitungan dan penjelasan dari kondisi subjek pada atribut yang diteliti. Kategori subjek pada penelitian secara *normative* memakai model distribusi normal. Hal itu dipakai dalam membagikan subjek ke dalam kelompok sesuai pada variabel yang ditentukan. Berikut merupakan norma kategorisasi:

Tabel 13. Norma Kategorisasi

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standart deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Cyberslacking*

Cyberslacking terdapat 34 aitem yang memiliki daya beda aitem tinggi dan setiap aitem diberi skor rentang antara satu hingga empat. Skor minimum yang didapat subjek yaitu 34 berasal dari (34×1) dan skor tertinggi yaitu 136 berasal dari (34×4). Standar deviasi yang didapatkan pada skala *cyberslacking* adalah 130,3 yang diperoleh dari perhitungan yaitu skor maksimum dikurangi skor minimum lalu dibagi 6 ($(136 - 34) / 6$). Mean hipotetik pada skala *cyberslacking* yaitu 153 yang didapatkan dari ($(136 + 34) / 2$). Deskripsi skor skala *cyberslacking* sebagai berikut :

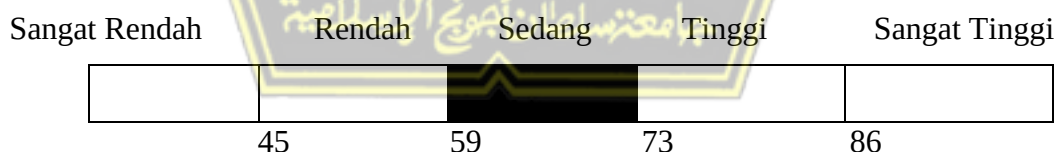
Tabel 14. Deskripsi Skor Skala *Cyberslacking*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	36	34
Skor Maksimum	103	136
Mean (M)	65.71	153
Standar Deviasi (SD)	13.72	130.3

Berlandaskan norma yang dicantumkan dapat dilihat jika subjek dengan kategori rentang sangat tinggi memiliki > 86 sebanyak 14 subjek dan memiliki prosentase 6,829 %, kategorisasi tinggi memiliki rentang 73-86 sekitar 52 subjek dengan presentase 25,365%, kategori sedang memiliki rentang 59-73 sebanyak 79 subjek dengan presentase 38,536%, kategori rendah memiliki rentang 45-59 sebanyak 42 subjek dengan presentase 20,487%, sedangkan kategori sangat rendah memiliki rentang < 45 sebanyak 18 subjek dengan presentase 8,780 %.

Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek Skala *Cyberslacking*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X < 86$	Sangat Tinggi	14	6,829%
$73 < x \leq 86$	Tinggi	52	25,365%
$59 < x \leq 73$	Sedang	79	38,536%
$45 < x \leq 59$	Rendah	42	20,487%
$X < 45$	Sangat Rendah	18	8,780%
Total		205	100%

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala *Cyberslacking*

2. Deskripsi Data Kontrol Diri

Kontrol diri terdapat 27 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan setiap aitem diberi skor rentang antara 1 hingga 4. Skor minimum yang didapatkan subjek yaitu 27 berasal dari (27×1) dan skor tertinggi yaitu 108 berasal dari (27×4) . Standar deviasi yang didapatkan pada skala kontrol diri yaitu 103,5 yang didapatkan dari perhitungan yaitu skor maksimum dikurangi skor minimum lalu dibagi 6 $(108-27/6)$. Mean hipotetik pada skala kontrol diri

yaitu 121,15 didapatkan dari $(108+27/2)$. Deskripsi skor skala kontrol diri dicantumkan sebagai berikut :

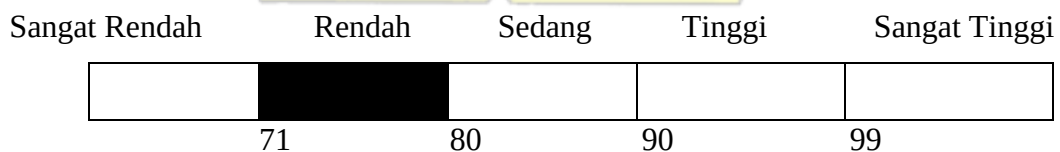
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Kontrol Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	64	27
Skor Maksimum	108	108
Mean (M)	85.05	121.15
Standar Deviasi (SD)	9.46	103.5

Berdasarkan norma yang ada di atas maka diperoleh jika subjek pada kategori rentang sangat tinggi sekitar ≥ 99 sebanyak 15 subjek dan mempunyai prosentase 7,317%, kategorisasi tinggi memiliki rentang 90-99 sebanyak 53 subjek dan memiliki prosentase 25,853%, kategorisasi sedang memiliki rentang 80-90 sebanyak 61 subjek dan memiliki prosentase 29,75%, sedangkan kategori rendah memiliki rentang 71-80 sebanyak 66 subjek dengan kategori 32,195%, sedangkan kategorisasi sangat rendah memiliki rentang ≤ 71 sebanyak 10 subjek dengan presentase 4,878 %.

Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kontrol Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X < 99$	Sangat Tinggi	15	7,317%
$90 < x \leq 99$	Tinggi	53	25,853%
$80 < x \leq 90$	Sedang	61	29,756%
$71 < x \leq 80$	Rendah	66	32,195%
$X < 71$	Sangat Rendah	10	4,878%
	Total	205	100%



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kontrol Diri

E. Pembahasan

Penelitian dijalankan guna mengungkap apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking*. Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien r_{xy} -0,725 dengan $p=0,000$ ($p \leq 0,01$). Hasil tersebut menyatakan jika ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa-siswi kelas XI SMA

X Demak. Artinya semakin tinggi kontrol diri yang dipunyai siswa-siswi maka semakin rendah *cyberslacking* yang dimiliki oleh siswa-siswi kelas XI SMA X Demak dan sebaliknya. Kaitannya kontrol diri dengan *cyberslacking* yaitu individu dengan kontrol diri tinggi memiliki kemampuan dalam berusaha untuk tidak melakukan *cyberslacking* dikelas.

Hasil penelitian yang dilakukan sekarang ini menyatakan jika ada hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa kelas XI SMA X Demak. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ardilasari, (2016) membuktikan jika ada hubungan negatif kontrol diri dengan *cyberloafing* pada pegawai negeri sipil. *Cyberloafing* sama seperti *cyberslacking*, *cyberloafing* yaitu tindakan menyimpang yang biasanya dilakukan oleh pegawai saat jam bekerja di tempat kerja dengan cara mengakses internet ataupun email (Lim, 2002). Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tindakan *cyberloafing*. Vitak dkk., (2011) menjelaskan jika individu dengan *locus of control* tingkat tinggi maka untuk melakukan perilaku *cyberslacking* semakin sedikit. Sari dan Ratnaningsih (2018) menyatakan jika ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensi *cyberloafing* pada pegawai dinas X di Jawa Tengah dimana semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing*. Dikuatkan oleh penelitian yang dijalankan Khikmatul dkk., (2021) memaparkan jika ada hubungan negatif kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing*.

Hasil yang telah diselesaikan peneliti memperoleh nilai hipotetik yang lebih tinggi dibandingkan nilai empirik dari masing-masing skor variabel *cyberslacking* dengan kontrol diri. Skor mean empirik pada variabel *cyberslacking* adalah 1 dengan skor mean hipotetik 153, sedangkan pada variabel kontrol diri memiliki mean empirik 85,05 dengan mean hipotetik 121,15. Dari hasil tersebut didapati jika mean empirik lebih besar dari dibanding mean hipotetik jadi disimpulkan jika siswa-siswi kelas XI SMA X Demak yang diukur pada saat penelitian memiliki *cyberslacking* dan kontrol diri lebih tinggi dari yang diperkirakan alat ukur. Artinya mayoritas siswa kelas XI SMA X Demak memiliki kontrol diri rendah dan tingkat *cyberslacking* dalam kategori sedang.

Berlandaskan analisis diatas, ditarik kesimpulan jika apabila kontrol diri yang dimiliki siswa tinggi maka *cyberslacking* yang dipunyai rendah dan apabila *cyberslacking* yang dipunyai siswa tinggi maka kontrol diri yang dimiliki siswa rendah. Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu bahwa *cyberslacking* dengan kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan, dimana semakin tinggi *cyberslacking* maka akan rendah pula kontrol diri.

F. Kelemahan Penelitian

Berlandaskan pada penelitian yang dijalankan ada kelemahan penelitian yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol dan memantau responden secara langsung saat pengisian skala penelitian karena dikerjakan secara online melalui *google form* karena terhalang sudah waktunya liburan.
2. Peneliti kurang mandalam dalam melakukan wawancara pendahuluan sehingga hasil tidak mewakili populasi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil pembahasan serta analisis data yang dijalankan, ditarik kesimpulan jika ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan *cyberslacking*. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah *cyberslacking* yang dimiliki siswa. Sebaliknya semakin tinggi *cyberslacking* maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA X Demak.

B. Saran

1. Bagi siswa-siswi SMA

Bagi siswa-siswi SMA diharapkan dapat mengontrol diri dengan baik sehingga aktivitas *cyberslacking* dapat berkurang. Disarankan untuk dapat berfikir terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu atau melakukan kendali terhadap pikiran saat menggunakan internet, baik untuk hal berkaitan dengan pembelajaran maupun bukan berkaitan dengan pembelajaran. Hal ini dilakukan agar siswa dapat meningkatkan kontrol diri yang sudah ada. Oleh karena itu, siswa dapat terhindar dari dampak negatif *cyberslacking* yaitu terbaginya konsentrasi dan produktivitas siswa saat belajar. Hal ini dapat berimbas pada hasil belajar. Maka dari itu siswa yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengurangi perilaku *cyberslacking* dalam belajar, baik secara daring maupun luring.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya yang akan meneliti permasalahan serupa, disarankan dapat menambah variabel bebas yang berpengaruh pada kontrol diri. Selain itu, peneliti lain dapat menggunakan metode yang berbeda seperti eksperimen atau kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbulut, Y., Dursun, Y., Sahin, Y., & Donmez, O. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616-625.
- APJIII, & PUSKAKOM. (2014, April 25). *Profil pengguna internet indonesia*. Retrieved from Slideshare: <https://www.slideshare.net/internetsehat/profil-pengguna-internet-indonesia-2014-riset-oleh-apjii-dan-puskakom-ui>
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan self control dan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5 (1), 19-39.
- Azwar, S. (2016). *Tes prestasi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas (IV)*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi (II)*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Boden, J. M., & Smart, L. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self esteem. *Psychological Review*, 103 (1), 5-33.
- Bhuwaneswary, A. (2016). Perilaku belanja online dan kontrol diri mahasiswa belitung di yogyakarta tahun 2016. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 9 (5), 222-234.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computer in Human Behavior*, 24 (3), 1067-1084.
- Budiana, F. A. (2018). *Hubungan antara loneliness dengan perilaku cyberloafing pada karyawan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Rasa malu dan locus of control sebagai prediktor kecanduan internet dan penggunaan internet. *Cyber Psychology & Behavior*, 7 (5), 559-570.
- Gerow, J. E., Galluch, P. S., & Thatcher, J. (2010). To slack or not to slack: Internet usage in the classroom. *The Journal of Information Technology Theory and Application*, 11, 5-24.
- Hamka, M. A. (2020). *Mengenal cyber-slacking dan tiga penyebab utamanya*. Retrieved from Indopositive:

<https://www.indopositive.org/2019/04/mengenal-cyber-slacking-dan-tiga.html>

- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah Medan. *Jurnal Edukasi*, 3 (2), 131-145.
- Khoirul, A., & Prastomo, G. A. (2019). Fenomena cyberslacking pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11 (3), 202-210.
- Lavoie, J. A., & Pychyl, T. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19 (4), 431-444.
- Lim, V. K., & Teo, T. S. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information & Management*, 42 (8), 1081-1093.
- M., G. N., & S., R. R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3 (2), 65-69.
- Nisaurrahmadani, S. H. (2012). *Hubungan stress kerja dengan perilaku cyberloafing pada karyawan administrasi*. Malang: UMM Institutional Repository.
- Nuha, M. U. (2021). Pengaruh stress akademik dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi islam IAIN Salatiga. *Psikologi & Kesehatan*, 7-15.
- Nurmaidah. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku cyberloafing pada karyawan CV Sempurna Aceh Singkil. *School of Electronics and Computer Science*, 20-35.
- O'Neill, T. A., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Cyberslacking, engagement, and personality in distributed work environments. *Computers in Human Behavior*, 40, 152-160.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of e-Business and e-Government Studies*, 4 (2), 1-15.
- Praptiani, S. (2013). Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaknaan gender. *Jurnal Sains & Praktik Psikologi*, 1 (1), 1-13.

- Prasad, S., Lim, V., & Chen, D. J. (2010). Self regulation, individual characteristics and cyberloafing. *Pacific Asia Conference on Information Systems*, 1641-1648.
- Pratama, M. Y., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1 (1), 1-120.
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi cyberloafing pada pegawai dinas x Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 7 (2), 572-574.
- Simanjutak, E., Fajrianti, F., & Purwono, U. (2019). Skala cyberslacking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18 (1), 55-68.
- Simbolon, L. L., & Rosito, A. C. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku cyberslacking mahasiswa Universitas HKBP Nommensen. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 7 (2), 47-56.
- Syahdana, I. (2019). Hubungan kontrol diri dengan perilaku minor cyberloafing pada karyawan di PT. Wicaksana Overseas International. *Medan Area University Repository*, 56-70.
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers & Education*, 82, 141-151.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72 (2), 271-324.
- Tefa, G., & Mahendra, M. A. (2022). Studi fenomenologi perilaku cyberloafing PNS di badan kepegawaian dan pengembangan sumber daya manusia Kabupaten Karangasem Provinsi Bali. *Jurnal Sumber Daya Manusia*, 10 (1), 1-15.
- Yulian, A. (2018). Pengaruh iklim organisasi terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT X. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13 (1).
- Yusuf, S. (2010). *Landasan bimbingan dan konseling*. Mataram: Remaja Rosdakarya.