

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *ACADEMIC  
BURNOUT* TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING*  
PADA SISWA DI SMK X**

**Skripsi**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

**Tasya Yunistya**

**(30701900170)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *ACADEMIC*  
*BURNOUT* TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING*  
PADA SISWA DI SMK X**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Tasya Yunistya  
30701900170

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

Pembimbing

Tanggal

Luh Putu Shanti K., S.Psi., M.Psi, Psikolog

14 November 2023

Semarang, 14 November 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



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

NIK. 210799001

**PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA SISWA DI SMK X**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Tasya Yunistya**  
**30701900170**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 23 November 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Retno Setyaningsih, S. Psi., M.Si

3. Luh Putu Shanti K., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 4 Desember 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung

  
**Dr. Joko Kuncoro, S. Psi. M. Si.**

**NIK. 210799001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Tasya Yunistya dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/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 pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaannya dicabut

Semarang, 14 November 2023

Yang menyatakan



Tasya Yunistya

30701900170

## MOTTO

*“Barang siapa yang bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri”*

**(Qs. Al-Ankabut: 6)**

*“Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah”*

**(HR. Turmudzi)**

*“Pendidikan adalah paspor untuk masa depan, untuk hari esok yang dimiliki oleh mereka yang mempersiapkan hari ini “*

**(Malcolm X)**



## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Syukur *Alhamdulillah*, kupersembahkan karya ini kepada Bapak dan Ibu tercinta, Suwondo dan Sumini, yang tak pernah berhenti mendoakan, memberi dukungan, kasih sayang dan motivasi untuk mewujudkan mimpi dan cita-cita, serta keluarga kakakku Mas Wahid, Mba Yuni, Dek Gibran yang selalu memberi dukungan dan semangat sehingga dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen Pembimbingku Luh Putu Shanti Kusumaningsih., S.Psi, M.Psi. Psikolog, yang membimbing, memberikan ilmu, masukan, nasehat dan dukungan selama proses menyelesaikan skripsi.

UNISSULA, almamater kebanggaan penulis.



## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah dan ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW dan semoga kita termasuk ummatnya yang selalu mendapatkan syafa'at.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dan kendala penulis selama proses menyusun skripsi, akan tetapi berkat bantuan dan dukungan serta kasih sayang dari orang-orang disekitar membuat penulis merasa termotivasi dan bersungguh-sungguh untuk menyelesaikan tahap akhir dalam perkuliahan ini dengan sebaik-baiknya. Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Unissula yang menginspirasi dan memberikan banyak pelajaran kepada mahasiswa termasuk penulis selama menempuh Pendidikan di Fakultas Psikologi Unissula.
2. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih., S. Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar memberikan bimbingan, meluangkan waktu, memberi motivasi dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Erni Agustina Setiowati., S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali penulis yang telah membimbing, memberi saran, dan nasehat selama masa perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Unissula selaku tenaga pendidik yang telah memberikan berbagai ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat sehingga penulis memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang berharga.

5. Bapak dan Ibu staf tata usaha serta perpustakaan Fakultas Psikologi Unissula yang telah membantu penulis memberi kemudahan dalam perizinan penelitian dan mengurus proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
6. Kepala Sekolah SMK X Bapak Ardan yang telah memberikan persetujuan untuk melakukan penelitian di sekolah.
7. Bapak Nur Arsikin selaku Guru Bimbingan Konseling yang telah banyak membantu selama proses penelitian.
8. Seluruh Siswa/I kelas XI SMK X sebagai subjek penelitian yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian.
9. Orang tuaku tercinta, Bapak Suwondo dan Ibu Sumini yang telah memberikan kasih sayang, merawat, mendidik, dan mendukung saya dalam hal apapun, serta tidak pernah berhenti memberikan doa, dukungan, dan nasihat. Terimakasih sudah menjadi orang tua yang hebat dan sangat sabar.
10. Kepada keluarga kakakku Mas Wahid, Mba Yuni, Dek Gibran yang mendukung dan menyemangati penulis dalam segala situasi dan kondisi.
11. Kepada sahabat-sahabatku (Liviana, Mutiara, Charina, Laily, Ira) yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan bagi penulis selama proses menyelesaikan skripsi.
12. Jametie genuk (Siti Zulicha, Asma Reza U, Radiesta Tria A) yang tidak pernah bosan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi, serta menemani dan mendengarkan keluh kesah selama proses penelitian. Terimakasih atas doa, dukungan, dan kegilaannya selama ini.
13. Qwer (Siti Zulicha, Sunia Herlina, Syafina Khodijah) yang selalu menemani selama proses bimbingan, penelitian, hingga berada pada tahap akhir proses skripsi. Terimakasih sudah mau bertahan dan berjuang bersama.
14. Teman-teman yang tidak pernah lupa memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi Syafridha, Yumna Bilqist, Zumrotul Khoiriyah, Safira Athiya, dan Widad Athiyah.

15. Teman-temanku, Psikologi Angkatan 2019 khususnya kelas D yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
16. Berbagai pihak yang telah banyak membantu dan mendoakan penulis yang tidak dapat penulis tuliskan satu per satu.
17. Tasya Yunistya, *last but no least*, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih telah berusaha untuk mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tidak memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi sehingga dapat menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Terimakasih sudah berjuang dan bertahan sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 14 November 2023

**Tasya Yunistya**  
**(30701900170)**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II LANDASAN TEORI .....	9
A. Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	9
1. Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	9
2. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	10
3. Aspek-aspek <i>Cyberslacking</i> .....	13
B. Kontrol Diri .....	15
1. Kontrol Diri .....	15
2. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	16
C. <i>Academic Burnout</i> .....	18
1. <i>Academic Burnout</i> .....	18
2. Aspek-aspek <i>Academic Burnout</i> .....	19

D. Hubungan Antara Kontrol Diri dan <i>Academic Burnout</i> dengan Perilaku <i>Cyberslacking</i> pada Siswa Kelas XI di SMK X.....	21
E. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....	24
A. Variabel Penelitian .....	24
B. Definisi Operasional .....	24
1. <i>Cyberslacking</i> .....	24
2. Kontrol Diri .....	25
3. <i>Academic Burnout</i> .....	25
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel ( <i>Sampling</i> ) .....	25
1. Populasi .....	25
2. Sampel.....	26
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	26
D. Metode Pengumpulan Data.....	26
1. Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	27
2. Skala Kontrol Diri.....	28
3. Skala <i>Academic Burnout</i> .....	29
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	30
1. Validitas.....	30
2. Uji Daya Beda Aitem.....	30
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	31
F. Teknik Analisis.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	32
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Pnelitian .....	32
1. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Pnelitian.....	32
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	33
B. Pelaksanaan Penelitian.....	40
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	41
1. Uji Asumsi.....	41
2. Uji Hipotesis .....	43
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	44

1. Deskripsi Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	45
2. Deskripsi Skala Kontrol Diri .....	46
3. Deskripsi Skala <i>Academic Burnout</i> .....	48
E. Pembahasan .....	49
F. Kelemahan Penelitian .....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	55



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	27
Tabel 2. Blueprint Skala Kontrol Diri.....	28
Tabel 3. Blueprint Skala <i>Academic Burnout</i> .....	29
Tabel 4. Penyebaran Aitem Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	34
Tabel 5. Penyebaran Aitem Skala Kontrol Diri.....	35
Tabel 6. Penyebaran Aitem Skala <i>Academic Burnout</i> .....	35
Tabel 7. Data Subjek Uji Coba.....	36
Tabel 8. Penyebaran Aitem Berkekuatan Tinggi dan Rendah pada Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	37
Tabel 9. Penyebaran Aitem Berkekuatan Tinggi dan Rendah pada Skala Kontrol Diri.....	38
Tabel 10. Penyebaran Aitem Berkekuatan Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Academic Burnout</i> .....	38
Tabel 11. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	39
Tabel 12. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala Kontrol Diri.....	39
Tabel 13. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala <i>Academic Burnout</i> .....	40
Tabel 14. Data Siswa Kelas X di SMK X yang Menjadi Subjek Penelitian.....	41
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 16. Norma Kategorisasi Skor.....	45
Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	45
Tabel 18. Kategori Skor Subjek pada Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	46
Tabel 19. Deskripsi Skor Skala Kontrol Diri.....	47
Tabel 20. Kategori Skor Subjek pada Skala Kontrol Diri.....	47
Tabel 21. Deskripsi Skor Skala <i>Academic Burnout</i> .....	48
Tabel 22. Kategori Skor Subjek pada Skala <i>Academic Burnout</i> .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategori Skor Subjek pada Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	46
Gambar 2. Kategori Skor Subjek pada Skala Kontrol Diri .....	47
Gambar 3. Kategori Skor Subjek pada Skala <i>Academic Burnout</i> .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN A. Skala Uji Coba

A – 1 Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	66
A – 2 Skala Kontrol Diri .....	68
A – 3 Skala <i>Academic Burnout</i> .....	70

### LAMPIRAN B. Tabulasi Data Skala Uji Coba

B – 1 Tabulasi Data Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	73
B – 2 Tabulasi Data Skala Kontrol Diri .....	81
B – 3 Tabulasi Data Skala <i>Academic Burnout</i> .....	98

### LAMPIRAN C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reabilitas Skala Uji Coba

C – 1 Uji Daya Beda Aitem Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	115
C – 2 Estimasi Reliabilitas Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> sebelum Aitem Digugurkan .....	116
C – 3 Estimasi Reliabilitas Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> setelah Aitem Digugurkan .....	117
C – 4 Uji Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri .....	118
C – 5 Estimasi Reliabilitas Skala Kontrol Diri sebelum Aitem Digugurkan .....	119
C – 6 Estimasi Reliabilitas Skala Kontrol Diri setelah Aitem Digugurkan .....	120
C – 7 Uji Daya Beda Aitem Skala <i>Academic Burnout</i> .....	121
C – 8 Estimasi Reliabilitas Skala <i>Academic Burnout</i> sebelum Aitem Digugurkan .....	122
C – 9 Estimasi Reliabilitas Skala <i>Academic Burnout</i> setelah Aitem Digugurkan .....	123

### LAMPIRAN D. Skala Penelitian

D – 1 Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	128
D – 2 Skala Kontrol Diri .....	130
D – 3 Skala <i>Academic Burnout</i> .....	132

LAMPIRAN E. Tabulasi Data Skala Penelitian

E – 1 Tabulasi Data Skala Perilaku <i>Cyberslacking</i> .....	135
E – 2 Tabulasi Data Skala Kontrol Diri .....	142
E – 3 Tabulasi Data Skala <i>Academic Burnout</i> .....	150

LAMPIRAN F. Analisis Data

F – 1 Uji Normalitas .....	158
F – 2 Uji Linieritas .....	159
F – 3 Uji Multikolinearitas .....	161
F – 4 Uji Hipotesis.....	162

LAMPIRAN G. Surat Izin Penelitian dan Dokumentasi

G – 1 Perizinan Skala Penelitian .....	166
G – 2 Surat Izin Penelitian .....	167
G – 3 Dokumentasi .....	169



# HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA SISWA SMK X

**Tasya Yunistya**

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: [tasyayunistya@std.unissula.ac.id](mailto:tasyayunistya@std.unissula.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku *Cyberslacking* pada siswa SMK X. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa di SMK X dengan sampel berjumlah 140 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala perilaku *Cyberslacking* terdiri dari 21 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,894, skala kontrol diri terdiri dari 24 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,871, dan skala *academic burnout* terdiri dari 29 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,889. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku *Cyberslacking* dengan  $R = 0,616$  dan  $F_{hitung} = 41,787$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil uji korelasi parsial antara kontrol diri dengan perilaku *Cyberslacking* diperoleh  $r_{x1y} = -0,439$  dengan signifikansi = 0,000 ( $p < 0,01$ ), artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *Cyberslacking*. Hasil uji korelasi parsial antara *academic burnout* dengan perilaku *Cyberslacking* diperoleh skor  $r_{x2y} = 0,342$  dengan signifikansi = 0,000 ( $p < 0,01$ ), artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara *academic burnout* dengan perilaku *Cyberslacking*. Sumbangan efektif variabel kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku *Cyberslacking* 37,9%.

Kata Kunci: Perilaku *Cyberslacking*, Kontrol Diri, *Academic Burnout*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND ACADEMIC  
BURNOUT TOWARDS CYBERSLACKING BEHAVIOR IN SENIOR  
HIGH SCHOOL “X”**

**Tasya Yunistya**

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: [tasyayunistya@std.unissula.ac.id](mailto:tasyayunistya@std.unissula.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aimed to determine the relationship between self-control and academic burnout towards Cyberslacking behavior in senior high school X. The population in study were students at SMK X with a sample of 140 respondents. Sampling technique using cluster random sampling. The measuring instrument that used in the study uses three scales, namely the Cyberslacking behavior scale consists of 21 items with a reliability of 0.894, the self-control scale consists of 24 items with a reliability of 0.871, and the academic burnout scale consists of 29 items with a reliability of 0.889. The data analysis technique used multiple regression analysis and partial correlation. The results showed that there was a relationship between self-control and academic burnout towards Cyberslacking behavior with  $R = 0,616$  and  $F_{hitung} = 41,787$  with a significance  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). The results of the partial correlation test between self-control and Cyberslacking behavior obtained a score of  $r_{x1y} = -0,439$  with a significance =  $0,000$  ( $p < 0,01$ ), it means that there is a negative and significant relationship between self-control and Cyberslacking behavior. The results of the partial correlation test between academic burnout towards Cyberslacking behavior obtained a score of  $r_{x2y} = 0,342$  with a significance =  $0,000$  ( $p < 0,01$ ), it means that there is a positive and significant relationship between academic burnout and Cyberslacking behavior. The effective contribution of the self-control and academic burnout variable to Cyberslacking behavior is 37,9 %.*

*Keywords: Cyberslacking Behavior, Self-control, Academic Burnout*

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Teknologi di Indonesia berkembang dengan sangat pesat khususnya dalam bidang komunikasi dan informasi. Adanya perkembangan teknologi tidak hanya memberikan pengaruh pada generasi muda, akan tetapi kepada seluruh masyarakat. Saat ini teknologi sudah menjadi suatu kebutuhan yang harus terpenuhi, karena dapat memengaruhi seluruh kegiatan di berbagai bidang, terutama dalam bidang pendidikan. Seiring berkembangnya teknologi, akses internet dalam kegiatan belajar mengajar sangat dibutuhkan untuk menambah pengetahuan dan wawasan yang belum didapatkan di sekolah (Manusakerti dan Purwoko, 2020).

Perkembangan teknologi saat ini belum dimanfaatkan dengan baik, sehingga menimbulkan dampak negatif karena kegiatan menggunakan akses internet disalahgunakan untuk hal yang tidak berkaitan dengan kegiatan yang sedang dilakukan. Hal tersebut disebut dengan perilaku *cyberslacking* (Fadilah, 2011). Perilaku *cyberslacking* adalah kegiatan menggunakan akses internet yang tidak berkaitan dengan kegiatan pembelajaran, kegiatan yang dilakukan yaitu mengakses media sosial, bermain *game online*, menonton *youtube*, membuka situs belanja *online* dan lain-lain (Pratama dan Satwika, 2022). Konsep *cyberslacking* sendiri dapat diartikan sebagai suatu bentuk penyalahgunaan menggunakan akses internet yang dilakukan saat jam pembelajaran.

*Cyberloafing* merupakan kata lain dari *cyberslacking*, *cyberloafing* adalah perilaku menyimpang yang dilakukan karyawan di tempat kerja. Sedangkan secara teoritis konsep *cyberslacking* memang diawali dalam dunia kerja yaitu pada saat karyawan menggunakan akses internet untuk hal personal di luar pekerjaan yang sedang dilakukan (Lim, 2002). Pada perkembangan dalam penelitian berikutnya konsep *cyberslacking* dalam setting pendidikan khususnya saat pembelajaran ketika individu menggunakan akses internet untuk hal non-akademik saat pembelajaran berlangsung (Gerow dkk., 2010; Taneja dkk., 2015; Yilmaz dkk., 2015). Berdasarkan penjelasan diatas maka definisi *cyberslacking* yang awalnya pada

konteks pekerjaan menjadi disesuaikan dengan konteks pendidikan. Baturay dan Toker (2015) mengatakan bahwa memerlukan penelitian lebih lanjut terkait dengan perilaku *cyberslacking* di dalam konteks pembelajaran.

Laporan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia tahun 2019-2020 yang berjumlah 196,71 juta pengguna, mengalami peningkatan sekitar 8,9% dari tahun sebelumnya (APJII, 2020). Hal tersebut didukung dengan data pengguna internet yang ditinjau berdasarkan usia menunjukkan bahwa rentang usia 15-19 tahun memiliki persentase sebesar 91%, yang mana rentang usia tersebut adalah peserta didik di sekolah menengah atas dan mahasiswa semester awal. Selain itu, data penggunaan internet jika dilihat dari tingkat Pendidikan maka peserta didik SMA menunjukkan persentase sebesar 90,2% (APJII, 2019).

Salah satu penyebab individu melakukan perilaku *cyberslacking* adalah karena tidak mampu untuk mengontrol dirinya sendiri dalam melakukan suatu tindakan (Pratama dan Satwika, 2022). *cyberslacking* juga merupakan salah satu bentuk untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan saat jam pembelajaran berlangsung, akan tetapi perilaku tersebut dapat membuat individu kehilangan konsentrasi terhadap kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung. Hal tersebut akan menghambat fokus dan konsentrasi individu terhadap pembelajaran (Yilmaz dkk., 2015).

Perilaku *cyberslacking* memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari perilaku tersebut adalah untuk menghilangkan rasa stres, lelah, jenuh, dan bosan, serta sebagai media untuk hiburan (Vitak dkk., 2011). Sedangkan dampak negatifnya adalah dapat menurunkan fokus dan konsentrasi, serta menyebabkan kecanduan akan *gadget* (Fuadilah dkk., 2016). Jika perilaku *cyberslacking* sering dilakukan oleh peserta didik dapat berakibat pada turunnya kedisiplinan untuk mengerjakan tugas sehingga mengakibatkan turunnya prestasi akademik individu tersebut (Manusakerti dan Purwoko, 2020).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dinarti dan Satwika (2020) yang mengungkapkan bahwa sebagian besar dari subjek peneliti melakukan perilaku *cyberloafing* karena mengalami stres akademik akibat adanya tuntutan

tugas yang banyak, sehingga ketika stres akademik meningkat maka perilaku *cyberloafing* juga meningkat. Hal ini ditunjang oleh penelitian yang dilakukan oleh Manusakerti dan Purwoko (2020) pada 5 peserta didik dimana hasil penelitian mengungkapkan bahwa salah satu penyebab perilaku *cyberloafing* adalah rendahnya tingkat kontrol diri yang dimiliki masing-masing individu.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 8 Februari 2023 kepada siswa kelas XI di SMK X yang dapat dilihat dari kutipan dibawah ini:

*“saya sering memainkan gadget saat jam pembelajaran sedang berlangsung, terutama saat saya merasakan bosan. Biasanya saya akan membuka social media, seperti instagram dan tiktok untuk melihat video-video lucu sehingga hal tersebut dapat menghibur saya. Saya juga sering kesulitan dalam mengontrol diri saya untuk tidak memainkan gadget saat jam pembelajaran sedang berlangsung, akan tetapi sebisa mungkin saya memberi batasan untuk tidak memainkan gadget saat pembelajaran”* (LA, murid jurusan Teknik dan Bisnis Sepeda Motor, SMK Negeri 10 Semarang, Angkatan 2021).

Wawancara pada subjek kedua berinisial ES, murid jurusan Teknik dan Bisnis Sepeda Motor, (Angkatan 2021) sebagai berikut:

*“ketika saya memiliki kuota internet maka saya terkadang memainkan gadget saat guru sedang menjelaskan materi, saya biasanya membuka Instagram, scroll tiktok, dan mendengarkan musik tetapi ketika saya tidak memiliki kuota maka saya akan bermain game offline. Saya melakukan hal tersebut untuk menghibur diri di tengah kebosanan menghadapi pelajaran. Saya merasakan kesulitan untuk mengontrol diri saya supaya tetap fokus terhadap apa yang sedang dijelaskan oleh guru”*

Wawancara pada subjek ketiga berinisial ALH, murid jurusan Teknik dan Bisnis Sepeda Motor, (Angkatan 2021) sebagai berikut:

*“...terkadang saya mengalami rasa jenuh dan lelah saat pembelajaran siang, untuk mengalihkan dari kejenuhan tersebut saya membuka Instagram melihat foto atau video reels. Ketika guru masuk hanya memberikan tugas saja, maka terkadang saya mengerjakan sambil membuka tiktok. Selain itu, saya pernah bermain game offline saat jam pembelajaran...”*

Wawancara pada subjek keempat berinisial A, murid jurusan Teknik dan Bisnis Sepeda Motor, Angkatan 2021) sebagai berikut :

“...dikelas saya hampir semuanya kalau jam pelajaran main gadget mba, kalau saya sendiri biasanya ngegame kalau nggak baca novel online, saya biasanya ngelakuin itu kalau lagi bosen atau jenuh sama pelajaran yang lagi dijelasin mba...”

Berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan dengan 4 siswa kelas XI di SMK X sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa memang banyak siswa yang sering bermain *gadget* untuk kepentingan non akademik pada jam belajar, antara lain membaca novel *online*, mendengarkan musik dan bermain *game online*, serta membuka media sosial seperti *Instagram* dan *Tiktok*.

Kebanyakan dari subjek melakukan hal tersebut karena merasakan jenuh, bosan, dan lelah terhadap tuntutan pembelajaran. Subjek juga merasa bahagia karena terhibur saat memainkan *gadget* tersebut. Hal ini membuktikan bahwa responden memiliki kontrol diri yang cenderung rendah sehingga perasaan jenuh dan lelah tersebut muncul saat sedang belajar. Akhirnya untuk menghilangkan perasaan tersebut responden melakukan perilaku *cyberslacking* untuk menghibur dirinya.

Menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan, terdapat dua di antara variabel yang berpengaruh terhadap perilaku *cyberslacking* yaitu *academic burnout* adalah kondisi kelelahan secara mental maupun fisik yang disebabkan oleh tuntutan belajar, sedangkan variabel satunya adalah kontrol diri yaitu kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri dari perilaku *impulsif* (Ozler dan Polat, 2012). Kontrol diri merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh siswa supaya individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya, individu yang memiliki kontrol diri yang baik maka dapat mengatur waktu belajarnya dengan baik sehingga tidak akan mengalami stres tingkat berat (Purwanti dan Lestari, 2016).

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur, membimbing, dan mengarahkan individu kepada perilaku positif (Sari dan Ratnaningsih, 2018). Selain itu, kontrol diri merupakan keahlian individu untuk membaca situasi di lingkungannya, sehingga individu yang mempunyai kontrol diri yang baik dapat

mendorong atau mengarahkan dirinya untuk melakukan sesuatu yang baik sesuai dengan keadaan dirinya dan lingkungan sosialnya (Ghufron dan Risnawita, 2010). Kontrol diri dapat digambarkan sebagai kemampuan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya tanpa adanya halangan atau pengaruh dari faktor *internal* maupun *eksternal*, maka dari itu individu yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengendalikan dorongan yang berasal dari luar.

Hal tersebut dapat memberikan dampak dalam mengambil keputusan yang tepat sehingga lebih efektif (Thalib, 2017). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Suranta dan Dwi (2018) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing*. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Malau dan Muhammad (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing*.

Selain kontrol diri, *academic burnout* juga sering dikaitkan dengan perilaku *cyberslacking*. Menurut Misra dan Castillo (2004) *academic burnout* terjadi dikarenakan mahasiswa memiliki banyak tuntutan dalam bidang akademik, seperti tuntutan akan tugas yang menumpuk, kompetisi meraih nilai yang baik dan berubahnya sistem pembelajaran untuk menjadi mandiri. Selain itu menurut Ghee (Sagita dan Meilyawati, 2021) *burnout* adalah suatu kondisi kelelahan secara fisik, mental dan emosional yang dirasakan oleh individu, sehingga dapat menyebabkan stres dalam jangka waktu yang cukup panjang karena adanya tuntutan dalam bidang akademik. Para ahli di bidang pendidikan meyakini bahwa *academic burnout* dapat didefinisikan sebagai kehilangan minat untuk belajar, turunnya motivasi, dan merasa kelelahan baik fisik maupun psikis (Rad dkk., 2017).

*Academic burnout* adalah kondisi yang sering terjadi dalam bidang pendidikan. Ketika individu sedang dalam kondisi *academic burnout*, maka akan terlihat ciri-ciri seperti, tidak memiliki sikap antusiasme atau semangat untuk belajar, merasakan memiliki beban kerja berat, kurang memiliki kesan yang baik saat berada di tempat belajar, dan ketika terdapat kegiatan di kelas individu kurang memiliki partisipasi Kay & Wanjohi (Oyoon dkk., 2018). Perasaan jenuh atau *burnout* saat belajar ditandai dengan adanya pemikiran negatif pada tempat belajar.

Terkait hal tersebut Hyman dkk., (2017) *burnout* dapat menyebabkan siswa tidak tertarik untuk mengikuti aktivitas kegiatan belajar, merasakan stress, dan akibatnya dapat berdampak terhadap kesehatan siswa.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa tuntutan akademik selama proses pembelajaran menjadi faktor penyebab siswa mengalami kejenuhan. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pramudya dan Abdullah (2022) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberloafing*. Maka semakin tinggi *academic burnout* yang dirasakan maka perilaku *cyberloafing* akan semakin tinggi, sebaliknya apabila *academic burnout* berada di tingkat rendah maka perilaku *cyberloafing* juga akan semakin rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dogru & Kabasakal, 2023) tentang “Hubungan antara *Academic Burnout* dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa yang Kuliah Daring” menunjukkan bahwa 57,8% subjek mengalami *academic burnout* dengan kategori tinggi, 53,9% kategori sedang, dan 10,9% kategori rendah. Hal tersebut mendapatkan hasil bahwa variabel *academic burnout* memberi pengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* sebesar 14% sedangkan 86% lainnya dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaitkan dalam penelitian ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberloafing*, artinya ketika tingkat *academic burnout* siswa meningkat maka akan cenderung melakukan perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya semakin rendah *academic burnout* yang dialami maka semakin rendah perilaku *cyberloafing*.

Penelitian yang serupa dengan perilaku *cyberloafing* adalah penelitian yang dilakukan oleh Sari & Ratnaningsih (2018) yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensi *Cyberloafing* pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah” menyatakan bahwa 83% mayoritas pegawai memiliki kontrol diri tinggi, 12% kategori sangat tinggi dan 5% kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan hasil bahwa variabel kontrol diri memberikan pengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* sebesar 32% sedangkan 68% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara

kontrol diri dan intensi *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri individu maka semakin rendah intensitas perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberloafing*.

Penelitian ini memiliki perbedaan jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, yaitu dari subjek yang digunakan pada penelitian dan lokasi penelitian, serta penelitian sebelumnya kebanyakan melakukan penelitian *cyberslacking* dalam bidang industri atau tempat kerja sehingga penelitian dalam bidang pendidikan masih jarang dilakukan. Selain itu, peneliti juga memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian ini dikarenakan ingin mengetahui apakah hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki hasil yang signifikan apabila kontrol diri dan *academic burnout* dikaitkan dengan perilaku *cyberslacking*.

### **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: apakah ada hubungan antara kontrol diri dan *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa di SMK X ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis apakah ada hubungan antara kontrol diri dan *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa di SMK X.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini yaitu :

#### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan serta dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

## 2. Secara Praktis

Temuan penelitian ini diharap mampu dijadikan bahan pertimbangan rujukan sumber ilmu pengetahuan dalam usaha untuk menurunkan perilaku *cyberslacking* pada siswa di SMK X dan dapat memberikan pemahaman mengenai kontrol diri dan *academic burnout* pada siswa serta dapat dilakukannya intervensi yang tepat untuk mengurangi perilaku *cyberslacking*.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Perilaku *Cyberslacking*

#### 1. Perilaku *Cyberslacking*

Konsep *cyberslacking* berasal dari konteks pekerjaan dimana individu menggunakan akses internet diluar pekerjaan. Kata lain dari istilah penggunaan internet yang tidak tepat adalah *junk computing*, *cyberslacking*, dan *cyberloafing* (Lim, 2002). Awalnya dalam dunia kerja perilaku *cyberslacking* didefinisikan sebagai penggunaan internet atau email untuk kepentingan pribadi pada saat jam kerja (Henle dan Blanchard, 2008). Akan tetapi saat ini perilaku *cyberslacking* mulai berkembang pada bidang pendidikan, dimana pelajar menggunakan internet untuk keperluan pribadi saat pembelajaran sedang berlangsung (Taneja dkk., 2015).

Pada penelitian selanjutnya konsep *cyberslacking* juga terjadi dalam konteks pendidikan, dimana banyak individu yang menggunakan internet untuk kepentingan non akademik saat pembelajaran berlangsung (Gerow dkk., 2010; Taneja dkk., 2015; Yilmaz dkk., 2015). *Cyberslacking* merupakan kegiatan menggunakan akses internet untuk keperluan non akademik dan dilakukan saat jam pembelajaran sedang berlangsung (Yilmaz dkk., 2015). Menurut Geokcearslan dkk., (2016) mengatakan *cyberslacking* adalah perilaku menggunakan akses internet di lingkungan pendidikan untuk kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran.

Perilaku *cyberslacking* dapat diartikan juga sebagai kecenderungan mengakses internet yang tidak berhubungan dengan kepentingan dan tugas akademik (Geokcearslan dkk., 2016). Menurut Yasar dan Yurdugul (2013) perilaku *cyberslacking* dalam setting pendidikan adalah aktivitas individu dalam menggunakan internet yang tidak berkaitan dengan pembelajaran saat sedang berlangsung. Pengertian yang sama juga dijelaskan oleh Akbulut dkk., (2016) perilaku *cyberslacking* yaitu tindakan menggunakan media internet yang dilakukan secara sengaja untuk keperluan non akademik.

Bentuk-bentuk perilaku *cyberslacking* yaitu mengakses media sosial *instagram* dan *tiktok*, melakukan *chatting*, bermain *game online*, *browsing* dan aktivitas lainnya yang tidak berkaitan dengan pembelajaran (Yasar dan Yurdugul, 2013). Perilaku *cyberslacking* juga memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari perilaku *cyberslacking* adalah dapat menghilangkan rasa bosan dan jenuh selama proses pembelajaran berlangsung (Fuadilah dkk., 2016).

Sedangkan dampak negatif dari perilaku *cyberslacking* adalah menjadi faktor penyebab individu tidak dapat konsentrasi selama proses pembelajaran, serta dapat mengurangi produktivitas jika digunakan untuk mencari hiburan berbanding terbalik dengan tujuan awal mengakses internet (Prasad dkk., 2010; Hurriyati, 2017). Perilaku *cyberslacking* juga dapat menurunkan tingkat kedisiplinan dalam mengerjakan tugas sehingga dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik jika dilakukan dalam kurun waktu yang lama (Manusakerti dan Purwoko, 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku *cyberslacking* merupakan perilaku negatif dan merupakan perilaku menyimpang, karena *cyberslacking* adalah kegiatan menggunakan akses internet yang tidak berkaitan dengan hal akademik saat jam pembelajaran sedang berlangsung, perilaku tersebut juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu apabila dilakukan dalam jangka waktu yang lama.

## **2. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Perilaku *Cyberslacking***

Ozler dan Polat (2012) di dalam penelitiannya menjelaskan beberapa faktor yang dapat memengaruhi perilaku *cyberslacking*, yaitu:

### **a. Faktor Individual**

Adalah faktor yang ada di dalam diri individu sendiri sehingga dapat memberikan dorongan dalam melakukan suatu hal, seperti ketika memberikan persepsi terhadap hal yang dihadapi yaitu persepsi beban akademik yang dirasakan maka ketika individu merasa memiliki beban akademik yang berat dapat menjadi penyebab *academic burnout* muncul,

kontrol diri, regulasi diri, sikap, kebiasaan, kecanduan internet, dan *trait* kepribadian.

b. Faktor Kelompok

Faktor organisasi atau kelompok merupakan hal yang memberikan pengaruh terhadap perilaku *cyberslacking*, faktor tersebut adalah suatu aturan yang diterapkan saat sedang berada di kelas atau dalam suatu kelompok dan biasanya disebut dengan kontrak pembelajaran. Faktor kelompok meliputi batasan menggunakan internet, konsekuensi ketika melanggar, dan persepsi tentang norma *cyberslacking*.

c. Faktor Situasional

Faktor situasional merupakan faktor yang menggambarkan realita yang terjadi, hal tersebut dapat mendorong individu untuk tetap melakukan atau meninggalkan perilaku *cyberslacking*. Faktor situasional meliputi adanya peraturan, pengawasan, dan sanksi yang berlaku.

Menurut Gerow dkk., (2010), terdapat 3 faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberslacking*, yaitu:

a. Norma Sosial

*Cyberslacking* sangat berhubungan dengan norma sosial yang terdapat di Masyarakat, *cyberslacking* sering dianggap sebagai perilaku yang biasa dan pelakunya jarang mendapatkan perhatian saat melakukan perilaku tersebut.

b. Norma Subjektif

*Cyberslacking* dilakukan karena memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap dunia maya dan memiliki keinginan untuk menghilangkan perasaan jenuh saat pembelajaran.

c. *Perceived Behavioral Control*

Dalam kegiatan belajar mengajar terkadang guru memberikan tugas untuk membuka internet sebagai sarana mencari materi, akan tetapi individu tidak dapat mengendalikan diri untuk tidak membuka sosial media. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara tidak langsung guru memberikan kesempatan untuk melakukan perilaku *cyberslacking*.

O'Neill dkk., (2014) di dalam penelitiannya menyatakan terdapat 3 faktor yang dapat memengaruhi perilaku *cyberslacking*, yaitu:

a. Faktor Sikap

Individu yang memiliki sikap positif pada perilaku *cyberslacking* akan cenderung menggunakan internet untuk kepentingan pribadi pada jam pembelajaran berlangsung. Karena individu tersebut akan menganggap bahwa perilaku *cyberslacking* merupakan hal yang wajar dan bukanlah suatu perilaku menyimpang yang harus dihindari (Lieberman dkk., 2011).

b. Faktor Emosi

Emosi merupakan salah satu atribut psikologi yang dimiliki oleh individu, perilaku menggunakan akses internet saat jam pembelajaran untuk keperluan pribadi merupakan motif psikologis yang dimunculkan oleh individu (Ozlet & Polat, 2012). Contohnya seperti kontrol diri, kesepian, kecemasan, harga diri, perasaan malu, dan *locus of control*.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial yang dapat memberikan pengaruh pada perilaku *cyberslacking* yaitu menurut norma sosial perilaku *cyberslacking* merupakan perilaku yang negatif dan menentang norma sosial maka akan berpengaruh terhadap minat untuk melakukan *cyberslacking*, begitu pula sebaliknya ketika *cyberslacking* dianggap sebagai perilaku yang wajar dan tidak menentang norma sosial yang ada maka perilaku *cyberslacking* akan meningkat (Vitak dkk., 2011).

Dari penjelasan beberapa tokoh di atas dapat diambil kesimpulan, bahwa faktor yang memengaruhi perilaku *cyberslacking* meliputi: faktor individual, faktor kelompok atau organisasi, faktor situasional, faktor sikap, faktor emosi, dan faktor sosial.

### 3. Aspek-aspek Perilaku *Cyberslacking*

Menurut Akbulut dkk., (2016) terdapat 5 aspek *cyberslacking*, sebagai berikut:

a. *Sharing*

Adalah salah satu bentuk menggunakan akses internet seperti mengecek atau memberikan komentar pada postingan orang lain, serta melihat video yang dibagikan di media sosial.

b. *Shopping*

Adalah salah bentuk menggunakan akses internet yang berkaitan dengan *shopping online* yaitu mengunjungi situs *online shopping* seperti *shoppe*, *lazada*, dan situs lainnya.

c. *Real-time Updating*

Adalah salah satu bentuk menggunakan media sosial untuk membagikan kondisi saat ini (*update*) dan memberi komentar pada hal yang sedang *trending topic*.

d. *Accessing Online Content*

Adalah salah satu bentuk mengakses internet yang berkaitan dengan video, musik, tiktok, instagram atau aplikasi lainnya yang terdapat dalam situs *online*.

e. *Gaming*

Adalah salah satu bentuk aktivitas mengakses internet yang berkaitan dengan permainan *online* atau bermain *game online*.

Menurut Lim dan Teo (2005) menyebutkan terdapat 2 aspek *cyberslacking*, sebagai berikut:

a. Aktivitas Email (*Emailing Activities*)

Perilaku *Cyberslacking* dalam aspek ini adalah seluruh kegiatan menggunakan surat elektronik atau email yang tidak berhubungan dengan kegiatan pembelajaran. Contohnya yaitu membaca, mengirim, atau menerima *email*.

b. Aktivitas Browsing (*Browsing Activities*)

Perilaku *Cyberslacking* pada aspek ini adalah kegiatan individu yang melakukan *browsing* untuk kepentingan pribadi saat jam pembelajaran berlangsung. Contohnya adalah *browsing* untuk melihat situs belanja *online* atau melihat berita terbaru, serta melihat situs porno.

Henle dan Blanchard (2008) membagi aspek *cyberslacking* menjadi 2 tipe, sebagai berikut:

a. *Minor Cyberslacking*

Adalah individu dalam menggunakan akses internet untuk hal yang tidak berkaitan dengan kepentingan pembelajaran, seperti halnya melakukan *chatting*, membuka situs *online shopping*, dan membuka akun media sosial. Perilaku *cyberslacking minor* mampu memberikan dampak negatif bagi pelajar yaitu dapat menurunkan produktivitas.

b. *Serious Cyberslacking*

Pada tipe ini individu menggunakan akses internet untuk kepentingan pribadi yang dapat membahayakan individu tersebut karena memiliki potensi melakukan perbuatan ilegal atau bahkan mengarah kepada kriminalitas, seperti judi *online*, membuka situs pornografi, dan mendownload lagu atau video secara ilegal. Perilaku *serious cyberslacking* memberikan dampak negatif yang dapat merugikan kampus maupun pelajar itu sendiri.

Berdasarkan paparan diatas, diambil kesimpulan bahwa aspek dari perilaku *cyberslacking*, meliputi: *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, *gaming*, aktifitas email, aktifitas *browsing*, *minor cyberslacking*, dan *serious cyberslacking*. Peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Akbulut dkk., (2016) yaitu *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming*. Alasan peneliti menggunakan aspek ini karena dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa reabilitas skala perilaku *cyberslacking* sudah tinggi yaitu 0,894 dan penelitian lain yang sejenis banyak menerapkan aspek tersebut sebagai dasar pengembangan skala (aitem-aitem).

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Kontrol Diri**

J. P Chaplin (2011) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu mengarahkan tingkah laku serta menekan perilaku negatif yang mungkin dilakukan oleh individu. Borba (2008) mendefinisikan kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengarahkan pikiran, tindakan, dan perasaan supaya dapat mengendalikan dorongan dari dalam maupun luar, sehingga individu mampu bertindak dengan benar saat mengambil suatu keputusan. Selain itu, menurut Wolfe dan Higgins (2008) mengungkapkan juga bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi ketika mengambil suatu keputusan.

Pengertian serupa juga dijelaskan oleh Callhoun dan Acocella (1995) mengatakan kontrol diri adalah suatu usaha individu dalam mengatur perilaku, proses fisik serta psikologis yang merupakan rangkaian proses untuk membentuk diri individu. Jadi, ketika individu memiliki kontrol diri yang lemah maka akan mengarahkan pada perilaku yang negatif sehingga dapat merugikan dirinya sendiri atau bahkan orang lain, begitu pula sebaliknya ketika individu memiliki kontrol diri yang baik maka akan mengarahkan kepada perilaku yang positif sehingga tidak merugikan dirinya sendiri atau orang lain.

Ghufron dan Risnawita (2010) menyebutkan terdapat 2 faktor yang memengaruhi kontrol diri yaitu, kontrol internal dan kontrol eksternal. Faktor internal ditentukan dari usia, karena semakin bertambah usia maka kemampuan mengontrol diri yang dimiliki oleh individu juga semakin baik. Sedangkan faktor eksternal dapat ditentukan dari keluarga dan orang tua. Saat orangtua mendidik anaknya dengan cara yang baik, maka kemampuan anak dalam mengontrol dirinya juga akan baik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengontrol, mengatur, dan mengarahkan kepada perilaku yang positif, sehingga dapat terhindar dari dorongan-dorongan yang mengarah kepada hal yang negatif atau bersifat negatif.

## 2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Liebert dan Nelson (Pati, 2015) aspek dari kontrol diri, sebagai berikut:

a. Melawan Godaan (*Resist Temptation*)

Kemampuan individu dalam menahan diri ketika terdapat peluang untuk melanggar aturan yang sudah ditetapkan di lingkungan masyarakat, individu dapat melakukan tindakan yang lebih memikat untuk dilakukan. Kemampuan ini difokuskan pada individu untuk memilih tidak melakukan perilaku menyimpang atau melakukan perilaku menyimpang yang tidak dapat untuk dihindari.

b. Menunda Kepuasan (*Delay Gratification*)

Kemampuan individu dalam menunda rasa kepuasan dengan menahan diri untuk melakukan hal lainnya karena terdapat sebab tertentu.

c. Standar Prestasi Diri

Penguasaan dalam standar prestasi diri merupakan penunjang nilai yang digunakan untuk standar taraf ukur berapa persen prestasi yang telah individu peroleh sebelumnya.

Menurut Averill (Aviyah dan Farid, 2014) mengatakan terdapat 3 aspek kontrol diri, sebagai berikut:

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kemampuan mengontrol perilaku dapat dilihat ketika individu memberikan pengaruh dan memodifikasi situasi yang tidak diharapkan.

Kemampuan mengontrol perilaku dibagi menjadi 2 komponen, yaitu :

- 1) Mengatur Pelaksanaan (*Regulated Administration*), adalah kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, apakah diri sendiri atau orang lain.
- 2) Kemampuan Memodifikasi Stimulus (*Stimulus Modifiability*), adalah kemampuan individu dalam mengetahui bagaimana atau kapan stimulus yang tidak diinginkan harus dihadapi. Berikut cara yang digunakan untuk menghadapi stimulus yaitu, membatasi, mencegah atau bahkan menghentikan stimulus yang tidak diinginkan.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kemampuan mengontrol kognitif dapat dilihat saat individu mengatur keadaan yang tidak diinginkan dengan cara menilai,, menggabungkan, dan menafsirkan setiap peristiwa dalam satu kerangka kognitif yang bertujuan untuk mengurangi tekanan. Aspek kontrol kognitif terdiri dari 2 komponen, yaitu:

- 1) Memperoleh Informasi (*Information Gain*), adalah kemampuan individu melakukan pencegahan dalam suatu keadaan dengan cara mempertimbangkan berbagai hal.
- 2) Melakukan Penilaian (*Appraisal*), tujuan melakukan penilaian adalah usaha untuk melakukan penilaian dan menafsirkan suatu keadaan dengan melakukan pengamatan secara subjektif dari segi positif.

c. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan mengontrol keputusan adalah kemampuan individu dalam melakukan tindakan dan memilih hasil yang tepat berdasarkan hal yang disetujui dan diyakini. Ketika individu memiliki arah dan tujuan maka ketika individu mengontrol suatu keputusan akan menjadi lebih baik, selain itu kebebasan, kesempatan, dan alternatif tindakan lainnya dapat berpengaruh pada kemampuan mengontrol keputusan individu.

Menurut Tangney dkk., (2004) membagi aspek kontrol diri menjadi 5, antara lain:

a. Disiplin Diri (*Self Discipline*)

Disiplin diri merupakan aspek penilaian terhadap diri individu dalam melakukan suatu hal. Individu yang memiliki disiplin diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal yang mampu mengganggu konsentrasi, sehingga individu dapat fokus pada tugas.

b. Kehati-hatian (*Deliberate/Non-Impulsive*)

*Deliberate* merupakan kecenderungan dalam melakukan tindakan yang membuat individu melakukan pertimbangan terlebih dahulu, berhati-hati, dan tidak terburu-buru dalam mengambil tindakan.

c. Kebiasaan Sehat (*Healthy Habits*)

*Healthy Habits* merupakan perilaku individu dalam mengatur kebiasaan pola hidup yang lebih sehat. Individu yang memiliki *healthy habits* yang baik mampu menolak suatu hal yang dapat memberikan dampak negatif untuk dirinya meskipun hal tersebut merupakan suatu hal yang menyenangkan. Individu akan mengutamakan pada hal yang memberikan dampak positif walaupun tidak diterima secara langsung.

d. Etika dalam Belajar (*Study Ethic*)

*Work ethic* merupakan individu tentang etika saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethics* dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik tanpa terpengaruh oleh hal dari luar.

e. Konsisten (*Reliability*)

*Reliability* merupakan penilaian terhadap kemampuan individu dalam mengatasi sebuah tantangan. Individu yang memiliki *reliability* dapat melakukan rencana jangka panjang untuk mencapai suatu hal.

Berdasarkan paparan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek dari perilaku kontrol diri, meliputi: melawan godaan, menunda kepuasan, standar prestasi diri, kontrol perilaku, kontrol kognitif, mengontrol keputusan, disiplin diri, kehati-hatian, kebiasaan sehat, etika dalam belajar, dan konsisten. Peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Tangney dkk., (2004) yaitu aspek disiplin diri, kehati-hatian, kebiasaan sehat, etika dalam belajar, dan konsisten. Alasan peneliti menggunakan aspek ini karena dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa reabilitas skala kontrol diri sudah tinggi yaitu 0,871 dan penelitian lain yang sejenis banyak menerapkan aspek tersebut sebagai dasar pengembangan skala (aitem-aitem).

### C. *Academic Burnout*

#### 1. *Academic Burnout*

Khairani dan Ifdil (2015) mengatakan bahwa *burnout* adalah kondisi merasakan rasa lelah dan jenuh secara emosional ataupun fisik karena tuntutan akan suatu pencapaian harus sesuai dengan apa yang diharapkan. Sedangkan

menurut Primita & Wulandari (2014) *burnout* adalah kondisi kelelahan secara fisik, mental atau emosional serta rendahnya akan penghargaan diri yang berdampak pada menurunnya tingkat motivasi pada diri individu tersebut. J. Lee (2013) *academic burnout* adalah sindrom psikologis karena adanya tekanan pada hal akademis dalam jangka waktu yang lama.

Menurut Reis dkk., (2014) *academic burnout* adalah sindrom psikologis ditandai dengan perasaan kelelahan baik secara emosional, fisik, atau kognitif, dikarenakan tuntutan belajar atau tugas, sehingga dapat menyebabkan turunnya motivasi belajar dan kehilangan minat untuk belajar (Rad dkk., 2017). Pengertian serupa juga dijelaskan oleh Lin dan Huang (2014) mengatakan bahwa *academic burnout* yang dialami oleh pelajar disebabkan karena proses pembelajaran, hal tersebut dapat terjadi karena rasa stres akibat dari beban tugas, proses pembelajaran dan faktor psikologis lainnya.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *academic burnout* menurut Lian dkk., (2014) yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri sendiri, yaitu harga diri, kecemasan, *locus of control*, dan efikasi diri. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan yang berkaitan dengan pembelajaran. Zhang dkk., (2004) mengatakan bahwa *academic burnout* adalah perasaan kelelahan karena adanya tuntutan belajar (*exhaustion*), merasa tidak peduli akan tugas akademik (*cynicism*), dan munculnya perasaan tidak kompeten (*reduce efficacy*).

Dari penjelasan tokoh-tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *academic burnout* adalah kondisi jenuh dan lelah baik secara fisik maupun emosional yang disebabkan oleh tuntutan akan tugas dan belajar, sehingga dapat berdampak buruk bagi individu yaitu motivasi belajar menurun dan hilangnya minat untuk belajar.

## **2. Aspek-aspek Academic Burnout**

Menurut Yang (2004) menyebutkan terdapat 3 aspek *academic burnout*, antara lain:

a. Kelelahan Emosional

aspek kelelahan tersebut disebabkan oleh kondisi psikologis dan rasa emosional yang berlebihan sehingga energi yang dimiliki akan berkurang, kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya rasa frustrasi dan tegang pada diri individu.

b. Kecenderungan Depersonalisasi

aspek depersonalisasi mengarah pada usaha individu untuk melindungi diri dari tuntutan emosional, bersikap apatis, sinis, dan menjadikan orang lain sebagai objek.

c. Perasaan akan rendahnya prestasi diri

aspek ini mengarah pada kecenderungan individu dalam melakukan evaluasi diri secara negatif, merasa tidak puas terhadap kinerja pekerjaan dan merasa turunnya kompetensi akademik, sehingga individu akan memiliki penilaian rendah terhadap diri sendiri.

Menurut Maslach (Mu'tamiroh, 2022) mengatakan terdapat aspek *academic burnout*, antara lain:

- a. *Exhaustion* (kelelahan), individu akan merasa kelelahan secara fisik, mental, dan emosional dalam jangka waktu yang panjang. Sehingga individu akan merasa bahwa energinya terkuras dan muncul perasaan kosong.
- b. *Depersonalization* atau *Cynicism* (sinisme/depersonalisasi), individu akan bersikap sinis dan menarik diri dari ruang lingkungannya. Hal tersebut dilakukan untuk melindungi diri dari rasa kecewa.
- c. *Reduced Personal Accomplishment* (pencapaian pribadi berkurang), individu cenderung merasa tidak puas dengan pencapaian dirinya.

Menurut Schaufeli dkk., (Arlinkasari dan Akmal, 2017) menjelaskan terdapat tiga aspek -aspek *academic burnout*, antara lain:

- a. *Exhaustion* (kelelahan), yaitu mengarah kepada kelelahan kronis dan rasa tegang karena mendapatkan tekanan atau tuntutan dari tugas- tugas yang padat atau berlebihan.

- b. *Cynicism* (sinisme), yaitu rasa tidak peduli atau acuh tak acuh akan kegiatan pembelajaran, karena kehilangan minat untuk melakukan kegiatan pembelajaran dan tidak melihat tempat belajar sebagai sesuatu yang bermakna.
- c. *Reduced academic efficacy* (efikasi diri menurun), yaitu mengarah kepada kurangnya kemampuan, menurunnya motivasi untuk berprestasi, dan keinginan untuk meraih kesuksesan.

Berdasarkan penjelasan dari tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek dari *academic burnout*, meliputi: kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, pandangan negatif terhadap pribadi, *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *reduced academic efficacy* (efikasi diri menurun). Peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Schaufeli dkk., (Arlinkasari dan Akmal, 2017) yaitu *exhaustion* (kelelahan), *Cynicism* (sinisme), dan *reduced academic efficacy* (efikasi diri menurun). Alasan peneliti menggunakan aspek ini karena aspek yang dikemukakan sesuai dengan apa yang akan diungkap dalam penelitian ini.

#### **D. Hubungan Antara Kontrol Diri dan *Academic Burnout* dengan Perilaku *Cyberslacking* pada Siswa Kelas XI di SMK X**

Perilaku *cyberslacking* mulai berkembang pada bidang pendidikan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk meneliti atau membahas secara lebih mendalam tentang perilaku *cyberslacking* dalam konteks pendidikan (Baturay dan Toker, 2015). *Cyberslacking* merupakan aktivitas menggunakan internet yang dilakukan oleh pelajar untuk hal pribadi dan tidak berhubungan dengan akademik selama proses pembelajaran berlangsung (Yilmaz dkk., 2015). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *cyberslacking* adalah bentuk kecenderungan penggunaan akses internet untuk kepentingan non akademik saat jam pembelajaran sedang berlangsung. Ozler & Polat, (2012) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perilaku *cyberslacking*, salah satunya adalah kontrol diri yang merupakan penjelasan dari faktor individual.

Ketika individu memiliki kontrol diri yang baik maka, tidak akan terpengaruh oleh hal yang mengarah kepada perilaku negatif. Kontrol diri adalah kapasitas yang dimiliki oleh individu untuk menentukan dan mengontrol tingkah lakunya Fox & Calkins (Novianti dan Setiawati, 2014). Menurut Ghufron dan Risnawita (2010) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengarahkan, menyusun, dan mengatur perilaku ke arah pada hal-hal yang positif. Hal serupa sejalan dengan Baumeister dkk., (2006) yang berpendapat bahwa kontrol diri adalah usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengontrol dan mengarahkan perilaku. Dari penjelasan tokoh diatas yang dimaksud kontrol, diri adalah usaha atau cara individu dalam mengatur dan mengontrol tingkah lakunya supaya terhindar dari hal yang mengarah pada perilaku negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Megananda dan Hertinjung (2021) tentang hubungan antara kontrol diri dengan *cyberloafing*, menunjukkan hasil bahwa mahasiswa dan kontrol diri yang baik maka perilaku *cyberloafing* akan semakin rendah, karena individu mampu untuk membimbing, memberi batasan, dan mengarahkan perilakunya saat menggunakan akses internet ketika pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, ketika individu memiliki kontrol diri yang rendah maka perilaku *cyberloafing* akan semakin tinggi, karena individu tidak mampu untuk membimbing, memberi batasan, dan mengarahkan perilakunya saat menggunakan akses internet ketika pembelajaran berlangsung. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik pastinya dapat memanfaatkan waktu belajar dan menggunakan media internet dengan baik, sehingga individu dapat fokus dan memahami materi yang sedang disampaikan. Serta individu yang memiliki kontrol diri yang baik dapat menahan godaan untuk tidak menggunakan akses internet saat jam pembelajaran sedang berlangsung.

*Academic burnout* adalah kondisi mental individu ketika merasakan bosan dan lelah saat sedang belajar sehingga muncul perasaan malas, hilangnya semangat, dan tidak fokus pada aktivitas pembelajaran (Lee dkk., 2017). dijelaskan oleh Lou dkk., (2016) bahwa tuntutan akademik yang dirasakan selama proses pembelajaran berlangsung menjadi salah satu penyebab individu mengalami *academic burnout*. *Academic burnout* memberikan dampak negatif yang menyebabkan individu

melakukan perilaku yang negatif salah satunya adalah perilaku *cyberslacking*. Sehingga individu yang mengalami *academic burnout* cenderung untuk melakukan perilaku negatif, perilaku negatif yang sering dilakukan oleh pelajar adalah *cyberslacking* atau perilaku menggunakan akses internet saat jam pembelajaran. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang membahas soal hubungan *academic burnout* dengan *cyberloafing* pernah dilakukan, antara lain penelitian dari Dogru dan Kabasakal (2023) menunjukkan hasil bahwa saat *academic burnout* mahasiswa meningkat maka perilaku *cyberloafing* mahasiswa juga akan meningkat, Sebaliknya apabila semakin rendah *academic burnout* maka semakin rendah perilaku *cyberloafing*. Ketika individu menerima tuntutan akan tugas-tugas akademik dan menyebabkan individu mengalami kelelahan maka hal tersebut mampu meningkatkan *academic burnout*, sehingga individu melakukan pengalihan dengan menghabiskan waktu untuk membuka sosial media dan hal tersebut memunculkan perilaku *cyberloafing*.

Berdasarkan paparan diatas dapat diketahui bahwa kontrol diri dan *academic burnout* memiliki peran terhadap perilaku *cyberslacking*.

#### **E. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teori yang telah dipaparkan, maka hipotesis yang diajukan yaitu :

- a. Ada hubungan antara kontrol diri dan *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa di SMK X.
- b. Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking*. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *cyberslacking*.
- c. Ada hubungan positif antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking*. Artinya semakin tinggi *academic burnout* maka semakin tinggi perilaku *cyberslacking*.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Variabel Penelitian

Variabel adalah atribut atau objek yang memiliki keunikan sehingga dipilih oleh peneliti untuk dipelajari lebih mendalam dan kemudian disimpulkan secara umum (Sugiyono, 2017). Variabel penelitian terbagi menjadi 2 bagian, yaitu variabel bebas dan tergantung. Variabel tergantung dipengaruhi oleh variabel bebas sedangkan variabel bebas memengaruhi variabel tergantung. Penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas dan 1 variabel tergantung, yaitu :

1. Variabel Tergantung (Y) : Perilaku *Cyberslacking*
2. Variabel Bebas 1 (X1) : Kontrol Diri
3. Variabel Bebas 2 (X2) : *Academic burnout*

### B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang berasal dari karakteristik variabel yang mampu diamati (Azwar, 2015). Tujuan dari definisi operasional adalah untuk mendapatkan definisi tunggal dari suatu variabel yang pada akhirnya mampu diterima secara objektif (Azwar, 2015). Definisi operasional dalam penelitian ini meliputi :

#### 1. Perilaku *Cyberslacking*

Perilaku *cyberslacking* adalah kecenderungan siswa yang dilakukan secara sadar dalam mengakses internet dan tidak berkaitan dengan pembelajaran, serta siswa mengakses internet di lingkungan sekolah. Skala yang akan digunakan untuk mengukur didasarkan pada aspek-aspek *cyberslacking* Akbulut dkk., (2016) yaitu *sharing, shopping, real-time updating, accessing online content, dan gaming*. Jika semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat perilaku *cyberslacking* pada subjek. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang

diperoleh subjek, maka semakin rendah tingkat perilaku *cyberslacking* yang dimiliki oleh subjek tersebut.

## 2. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku individu, dan dapat disebut sebagai rangkaian proses dalam membentuk diri sendiri. Sehingga individu memiliki kemampuan dalam menunda atau menghalangi suatu respon. Skala yang akan digunakan untuk mengukur didasarkan pada aspek-aspek kontrol diri Tangney dkk., (2004) yaitu aspek disiplin diri, kehati-hatian, kebiasaan sehat, etika dalam belajar, dan konsisten. Jika semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat kontrol diri pada subjek. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh subjek tersebut.

## 3. *Academic Burnout*

*Academic burnout* adalah kondisi kelelahan secara psikologis dikarenakan beban akademik yang dihadapi sehingga dapat menurunkan prestasi akademik yang diukur menggunakan aspek-aspek *academic burnout* dari Schaufeli dkk., (Arlinkasari dan Akmal, 2017) yaitu *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *reduced academic efficacy* (efikasi diri menurun). Jika semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* pada subjek. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dimiliki oleh subjek tersebut.

## C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

### 1. Populasi

Populasi adalah objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan dipilih oleh peneliti untuk dipelajari lebih dalam, serta hasilnya akan disimpulkan (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMK X tahun ajaran 2022/2023 dengan jumlah populasi sebanyak 535 siswa.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik atau ciri khas tertentu (Sugiyono, 2017). Sampel yang digunakan untuk penelitian didapat melalui metode pengundian *cluster* yang diambil dari populasi penelitian (Sugiyono, 2017) dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang bersekolah di SMK X. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 140 siswa kelas XI dan 177 siswa kelas XI sebagai sampel uji coba.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana sampel tersebut akan digunakan untuk melakukan suatu penelitian (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel akan dilakukan setelah ketentuan besar responden yang digunakan untuk sampel penelitian diperoleh. Penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan randomisasi terhadap kelompok bukan individu (Azwar, 2012).

Didalam penelitian ini, *cluster* yang dipilih sebagai sampel diambil berdasarkan jurusan yang terbagi menjadi 7 jurusan dan terdapat 15 kelas. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan mengundi *cluster* yang terdapat di populasi penelitian, hasil undian 5 kelas *cluster* pertama digunakan untuk penelitian yaitu kelas XI KKB 2, XI NKN 2, XI TP 1, XI TBSM 2, dan XI TBSM 1. Sedangkan hasil undian 5 kelas *cluster* kedua digunakan untuk uji coba yaitu kelas XI TPK 1, XI RPL 2, XI TBSM 2, XI NKN 2, dan XI TKRO 2.

## D. Metode Pengumpulan Data

Skala adalah metode yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian. Skala *likert* yaitu skala yang digunakan untuk penelitian ini, yang berguna untuk mengukur persepsi, pendapat, sikap, atau kelompok tentang fenomena tertentu (Sugiyono, 2017). Penelitian ini dalam metode pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu:

### 1. Skala Perilaku *Cyberslacking*

Skala perilaku *cyberslacking* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun oleh A'ini (2022), penyusunan skala perilaku *cyberslacking* disesuaikan dengan aspek-aspek Akbulut dkk., (2016) yang meliputi: *sharing, shopping, real-time updating, accessing online content, dan gaming/gambling*. Skala perilaku *cyberslacking* memiliki nilai reliabilitas 0,933 dari total keseluruhan berjumlah 24 aitem yang terdiri dari aitem *favourable*. Menurut Azwar (2016) aitem *favorable* berisi dukungan dan menunjukkan ciri atribut yang akan diukur. Sedangkan aitem *unfavorable* tidak berisi dukungan dan ciri atribut yang akan diukur. Berikut merupakan *blueprint* skala perilaku *cyberslacking*:

**Tabel 1. *Blueprint* Skala Perilaku *Cyberslacking***

No	Aspek	Jumlah		Jumlah
		F	UF	
1	<i>Sharing</i>	7	-	7
2	<i>Shooping</i>	5	-	5
3	<i>Real-time updating</i>	5	-	5
4	<i>Accessing online content</i>	5	-	5
5	<i>Gaming</i>	2	-	2
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>

Keterangan:

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

Skala ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang menggunakan aitem dengan empat alternatif jawaban dan setiap jawaban yang dipilih oleh subjek memiliki skor yang berbeda. Penilaian ini berdasarkan skala yang terdiri dari pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian aitem untuk pertanyaan *favorable* yaitu memberikan skor 4 pada jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan penilaian aitem untuk pertanyaan *unfavorable*, yaitu mendapatkan skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

## 2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun oleh Husadani (2020), penyusunan skala kontrol diri disesuaikan dengan aspek-aspek Tangney dkk., (2004) yang meliputi: aspek disiplin, aspek kehati-hatian, aspek kebiasaan sehat, aspek etika dalam belajar, dan aspek konsisten. Skala kontrol diri memiliki nilai reliabilitas 0,898 dari total keseluruhan berjumlah 32 aitem yang terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Menurut Azwar (2016) aitem *favorable* berisi dukungan dan menunjukkan ciri atribut yang akan diukur. Sedangkan aitem *unfavorable* tidak berisi dukungan dan ciri atribut yang akan diukur. Berikut merupakan *blueprint* skala kontrol diri:

**Tabel 2. *Blueprint* Skala Kontrol Diri**

No	Aspek	Jumlah		Jumlah
		F	UF	
1	Aspek disiplin	3	3	6
2	Aspek kehati-hatian	4	3	7
3	Aspek kebiasaan sehat	1	3	4
4	Aspek etika dalam belajar	4	4	8
5	Aspek Konsisten	4	3	7
	<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

Keterangan:

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

Skala ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang menggunakan aitem dengan empat alternatif jawaban dan setiap jawaban yang dipilih oleh subjek memiliki skor yang berbeda. Penilaian ini berdasarkan skala yang terdiri dari pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian aitem untuk pertanyaan *favorable* yaitu memberikan skor 4 pada jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan penilaian aitem untuk pertanyaan *unfavorable*, yaitu mendapatkan skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 4

untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

### 3. Skala *Academic Burnout*

Penyusunan skala *academic burnout* disesuaikan dengan aspek-aspek Schaufeli dkk., (Arlinkasari dan Akmal, 2017) yang meliputi: *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme) dan *reduced academic efficiency* (efikasi diri menurun). Skala *academic burnout* berjumlah 30 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Berikut merupakan *blueprint* skala *academic burnout*:

**Tabel 3. *Blueprint* Skala *Academic Burnout***

No	Aspek	Jumlah		Jumlah
		F	UF	
1	<i>Exhaustion</i> (kelelahan)	5	5	10
2	<i>Cynicism</i> (sinisme)	5	5	10
3	<i>Reduced academic efficiency</i> (efikasi diri menurun)	5	5	10
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

Keterangan:

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

Skala ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang menggunakan aitem dengan empat alternatif jawaban dan setiap jawaban yang dipilih oleh subjek memiliki skor yang berbeda. Penilaian ini berdasarkan skala yang terdiri dari pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian aitem untuk pertanyaan *favorable* yaitu memberikan skor 4 pada jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan penilaian aitem untuk pertanyaan *unfavorable*, yaitu mendapatkan skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

## E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* artinya sejauh mana ketepatan dan kecepatan dari suatu alat ukur untuk mengukur sebuah atribut yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2015). Alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila dapat memberikan hasil pengukuran yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan dilakukan pengukuran dalam penelitian.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*) dimana dilakukan pengujian kisi-kisi instrumen skala untuk kelayakan isi tes melalui analisis secara rasional oleh penilai profesional (*professional judgement*) terhadap alat ukur yang dipakai. Profesional dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing, dimana dosen pembimbingan yang menganalisis adanya validitas dari alat ukur pada penelitian ini.

### 2. Uji Daya Beda Aitem

Tahap selanjutnya, setelah validitas isi sudah terpenuhi maka dilakukan uji daya beda aitem. Uji daya beda aitem adalah untuk mengukur sejauh mana aitem mampu untuk membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang akan diukur, aitem yang memiliki daya beda tinggi merupakan aitem yang mampu membedakan subjek yang memiliki sifat positif atau negatif (Azwar, 2017).

Pengujian daya beda aitem menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Product and Service Solution versi 25.0 for Windows*). Selain itu, untuk mengetahui hasil indeks beda daya aitem mengacu pada pedoman dan batasan yang digunakan adalah  $\geq 0,3$  dan apabila terdapat aspek yang aitemnya kurang memenuhi maka dapat diturunkan batasan menjadi  $\geq 0,25$  (Azwar, 2017).

### 3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah keakuratan suatu alat ukur yang hasilnya dapat dipercaya dan menghasilkan data yang relatif sama atau hanya terdapat perbedaan kecil antara hasil pengukuran. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 hingga 1,00. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin mendekati angka 1,00 maka alat ukur tersebut semakin reliabel (Azwar, 2017). Teknik analisis reliabilitas menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan IBM SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala perilaku *cyberslacking*, skala kontrol diri, dan skala *academic burnout*.

### F. Teknik Analisis

Analisis data adalah cara untuk mengelola data yang diperoleh dan hasil data akan ditarik menjadi kesimpulan, serta untuk menguji hipotesis (Azwar, 2015). Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Analisis regresi berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas dan tergantung, sedangkan korelasi parsial digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel dengan mengontrol efek dari satu atau lebih variabel lain (Sugiyono, 2017). Perhitungan analisis data dilakukan dengan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 digunakan untuk membantu perhitungan analisis data.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian**

Orientasi kancan penelitian diartikan sebagai tahap pertama dalam penelitian yaitu mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Persiapan penelitian dimulai dengan menentukan lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan disalah satu sekolah yang terdapat di Jl. Krokosono No.75, Panggung Kidul, Kec. Semarang Utara, Kota Semarang, yaitu SMK X.

Tahap berikutnya setelah menentukan dan mengobservasi lokasi penelitian adalah wawancara kepada beberapa siswa kelas XI di SMK X. Selanjutnya, peneliti meminta data jumlah populasi siswa SMK X. Jumlah siswa secara keseluruhan adalah 1.525 orang, yang terdiri dari 540 siswa kelas X, 535 siswa kelas XI, dan 450 siswa kelas XII. SMK X terdiri dari 7 kelas jurusan, yaitu: Nautika Kapal Niaga (NKN), Konstruksi Kapal Baja (KKB), Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (TKRO), Teknik Bisnis Sepeda Motor (TBSM), Rekayasa Perangkat Lunak (RPL), dan Teknik Pengelasan (TP). Dengan jumlah keseluruhan kelas yang ada di sekolah ini sebanyak 43 kelas.

SMK X yang dipimpin oleh Ardan Sirodjuddin, S.Pd memiliki akreditasi B. SMK X adalah penggabungan antara STM Negeri 2 dan STM Negeri 5 Semarang yang sudah berdiri sejak tanggal 18 September 1954. SMK X memiliki tenaga pendidik sebanyak 75, yang terdiri dari 60 guru dan 15 staff. SMK X menerapkan proses belajar mengajar dengan kurikulum 2013 dan kegiatan belajar mengajar pada hari Senin sampai Kamis dimulai pukul 07.00 sampai pukul 15.15 WIB, sedangkan pada hari Jum'at dimulai pukul 07.00 sampai 13.40 WIB. Sekolah masuk pada hari Senin sampai Jum'at dan libur pada hari Sabtu dan Minggu.

Keputusan peneliti memilih SMK X sebagai lokasi tempat penelitian adalah dengan mempertimbangkan hal, sebagai berikut :

- a. SMK X memiliki siswa dan siswi dengan permasalahan yang sesuai dengan masalah yang diteliti.
- b. Karakteristik dan jumlah subjek sesuai dengan kriteria peneliti.
- c. Telah memperoleh izin dari institusi dan pihak SMK X untuk melaksanakan penelitian

Setelah mempertimbangkan hal diatas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMK X.

## 2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan dilakukan untuk mendukung pelaksanaan penelitian supaya dapat berjalan dengan lancar, persiapan yang dilakukan sebelum memulai penelitian yaitu melakukan perizinan alat ukur, uji coba alat ukur, estimasi diskriminasi aitem, dan uji reliabilitas alat ukur.

### a. Persiapan Perizinan

Penelitian yang baik adalah penelitian yang dapat berjalan sesuai dengan prosedur penelitian dan memenuhi syarat penelitian, salah satunya adalah dengan membuat surat perizinan penelitian. Perizinan awal surat dibuat resmi oleh Fakultas Psikologi Unissula yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMK X dengan nomor surat 1293/C.1/Psi-SA/XII/2022.

### b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian kualitatif menggunakan instrumen dalam proses mengumpulkan data. Alat ukur penelitian merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena dalam penelitian. Penyusunan alat ukur bertujuan supaya peneliti dapat mengukur serta memperoleh data yang digunakan dalam instrumen penelitian. Penelitian ini menggunakan tiga macam skala, yaitu skala perilaku *cyberslacking*, skala kontrol diri, dan skala *academic burnout*. Ketiga skala yang digunakan terdapat empat alternatif jawaban. Antara lain:

Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebuah aspek memiliki aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* adalah aitem yang mendukung atribut yang

diukur sesuai dengan konsep perilaku yang sudah ditetapkan. Aitem *unfavorable* adalah aitem yang tidak sesuai dan tidak mendukung atribut yang akan diukur (Azwar, 2015).

Selanjutnya, untuk menentukan atau memberi skor pada aitem *favorable* adalah (SS) mendapat skor 4, (S) mendapat skor 3, (TS) mendapat skor 2 dan (STS) mendapat skor 1. Skor untuk aitem *unfavorable* adalah (SS) memperoleh skor 1, (S) memperoleh skor 2, (TS) memperoleh skor 3, dan (STS) memperoleh skor 4.

#### 1) Skala Perilaku *Cyberslacking*

Skala perilaku *cyberslacking* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun oleh A'ini (2022), penyusunan skala perilaku *cyberslacking* disesuaikan dengan aspek-aspek Akbulut dkk., (2016) yang meliputi: *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. Skala perilaku *cyberslacking* memiliki nilai reliabilitas 0,933 dari total keseluruhan berjumlah 24 aitem yang terdiri dari aitem *favourable*. Berikut tabel penjelasan sebaran aitem skala perilaku *cyberslacking*:

**Tabel 4. Penyebaran, Aitem Skala Perilaku *Cyberslacking***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Sharing</i>	1,3,10,12, 19,21,23	-	7
2	<i>Shooping</i>	2,4,11,13,20	-	5
3	<i>Real-time updating</i>	5,7,14,16,22	-	5
4	<i>Accessing online content</i>	6,8,15,17,24	-	5
5	<i>Gaming</i>	9,18	-	2
	<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>

#### 2) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun oleh Husadani (2020), penyusunan skala kontrol diri disesuaikan dengan aspek-aspek Tangney dkk., (2004) yang meliputi: aspek disiplin, aspek kehati-hatian, aspek kebiasaan sehat,

aspek etika dalam belajar, dan aspek konsisten. Skala kontrol diri memiliki nilai reliabilitas 0,898 dari total keseluruhan berjumlah 32 aitem yang terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Berikut tabel penjelasan sebaran aitem skala kontrol diri:

**Tabel 5. Penyebaran Aitem Skala Kontrol Diri**

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek disiplin	1,3,5	15,17,19	6
2	Aspek kehati-hatian	16,18,20,21	2,4,6	7
3	Aspek kebiasaan sehat	7	23,27,30	4
4	Aspek etika dalam belajar	9,11,13,14	22,24,26,28	8
5	Aspek Konsisten	25,29,31,32	8,10,12	7
	<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

3) Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* disesuaikan dengan susunan aspek yang disusun oleh Schaufeli dkk., (Arlinkasari dan Akmal, 2017) yang meliputi: *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme) dan *reduced academic efficacy* (efikasi diri menurun). Skala *academic burnout* berjumlah 30 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Berikut tabel penjelasan sebaran aitem skala kontrol diri:

**Tabel 6. Penyebaran Aitem Skala *Academic Burnout***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Exhaustion</i> (kelelahan)	1,3,5,7,9	12,14,16,18,20	10
2	<i>Cynicism</i> (sinisme)	22,24,26,28,30	2,4,6,8,10	10
3	<i>Reduced academic efficacy</i> (efikasi diri menurun)	11,13,15,17,19	21,23,25,27,29	10
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

### c. Uji Coba Alat Ukur

Tahap selanjutnya adalah uji coba alat ukur untuk mengukur reliabilitas skala dan daya beda aitem yang dilakukan sebelum melaksanakan penelitian. Uji coba dilakukan pada tanggal 5 September 2023, pelaksanaan uji coba dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada 177 siswa kelas XI di SMK X, berikut kelas yang terpilih sebagai sampel uji coba yaitu kelas XI TPK 1, XI RPL 2, XI TBSM 2, XI NKN 2, dan XI TKRO 2. Uji coba alat ukur dilakukan pada skala perilaku *cyberslacking*, skala kontrol diri dan skala *academic burnout*. Pelaksanaan uji coba dilakukan dengan menyebarkan skala kepada siswa atau siswi dengan di dampingin oleh Guru Bimbingan Konseling SMK X. Selanjutnya adalah melakukan pemeriksaan skala yang telah diisi dengan memberikan skor sesuai dengan ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0. Adapun rincian uji coba adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Data Subjek Uji Coba**

No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1.	XI – TPK 1	36 siswa	36siswa
2.	XI – RPL 2	36 siswa	36 siswa
3.	XI – TBSM 2	36 siswa	36 siswa
4.	XI – NKN 1	36 siswa	34 siswa
5.	XI – TKRO 2	36 siswa	35 siswa
	<b>Total</b>	<b>180 siswa</b>	<b>177 siswa</b>

### d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahapan selanjutnya memberi skor pada skala yaitu menguji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas terhadap alat ukur yang digunakan dengan bantuan program SPSS. Alat ukur yang digunakan yaitu skala perilaku *cyberslacking*, skala kontrol diri, dan skala *academic burnout*. Daya beda aitem dapat dikatakan tinggi apabila memiliki koefisien korelasi aitem  $r_{ix} \geq 0,3$ , namun apabila aitem yang lolos tidak mencukupi syarat maka dapat menurunkan batasan kriteria menjadi 0,25 atau 0,21 (Thorndike dan Hagen, 1961). Hasil perhitungan daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala adalah sebagai berikut

### 1) Skala Perilaku *Cyberslacking*

Berdasarkan uji daya beda aitem dari skala perilaku *cyberslacking* 24 aitem dengan jumlah responden sebanyak 177 siswa, maka diperoleh 21 aitem berdaya beda tinggi dan 3 aitem berdaya beda rendah. Koefisien korelasi yang digunakan adalah  $r_{ix} \geq 0,30$ . Koefisien daya beda aitem tinggi berada kisaran 0,366 sampai 0,637 sedangkan koefisien daya beda aitem rendah berada kisaran 0,233 sampai 0,281. Estimasi reliabilitas skala perilaku *cyberslacking* dengan menggunakan teknik *alpha cronbach* 21 aitem sebesar 0,894 sehingga tergolong reliabel. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 8. Penyebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Perilaku *Cyberslacking***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Sharing</i>	1,3,10,12, 19,21,23	-	7
2	<i>Shooping</i>	2*,4,11,13,20*	-	3
3	<i>Real-time updating</i>	5,7,14,16,22	-	5
4	<i>Accessing online content</i>	6,8,15,17,24*	-	4
5	<i>Gaming</i>	9,18	-	2
	<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>

Keterangan\*: aitem yang berdaya beda rendah

### 2) Skala Kontrol Diri

Berdasarkan uji daya beda aitem dari skala kontrol diri 32 aitem dengan jumlah responden sebanyak 177 siswa, maka diperoleh 24 aitem berdaya beda tinggi dan 5 aitem berdaya beda rendah. Koefisien korelasi yang digunakan adalah  $r_{ix} \geq 0,30$ . Koefisien daya beda aitem tinggi berada kisaran 0,328 sampai 0,558 sedangkan koefisien daya beda aitem rendah berada kisaran 0,110 sampai 0,292. Estimasi reliabilitas skala kontrol diri dengan menggunakan teknik *alpha cronbach* 27 aitem sebesar 0,871 sehingga tergolong reliabel. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 9. Penyebaran Aitem Berdaya Bada Tinggi dan Rendah pada Skala Kontrol Diri**

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek disiplin	1,3,5	15,17,19	6
2	Aspek kehati-hatian	16*,18*,20,21	2,4,6	5
3	Aspek kebiasaan sehat	7	23,27,30*	3
4	Aspek etika dalam belajar	9,11,13,14	22*,24,26,28	7
5	Aspek Konsisten	25,29,31,32	8,10,12*	6
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>13</b>	<b>27</b>

Keterangan\*: aitem yang berdaya beda rendah

3) Skala *Academic Burnout*

Berdasarkan uji daya beda aitem dari *academic burnout* 30 aitem dengan jumlah responden sebanyak 177 siswa, maka diperoleh 29 aitem berdaya beda tinggi dan 1 aitem berdaya beda rendah. Koefisien korelasi yang digunakan adalah  $r_{ix} \geq 0,30$ . Koefisien daya beda aitem tinggi berada kisaran 0,311 sampai 0,582 sedangkan koefisien daya beda aitem rendah yaitu 0,255. Estimasi reliabilitas skala *academic burnout* dengan menggunakan teknik *alpha cronbach* 29 aitem sebesar 0,889 sehingga tergolong reliabel. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut :

**Tabel 10. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala *Academic Burnout***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Exhaustion</i> (kelelahan)	1,3,5,7,9	12,14,16,18,20	10
2	<i>Cynicism</i> (sinisme)	22,24,26*,28,30	2,4,6,8,10	9
3	<i>Reduced academic efficiency</i> (efikasi diri menurun)	11,13,15,17,19	21,23,25,27,29	10
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>15</b>	<b>29</b>

Keterangan\*: aitem yang berdaya beda rendah

### e. Penomoran Ulang

Tahap selanjutnya yaitu melakukan penomoran ulang terhadap skala dengan menghapus aitem yang berdaya beda rendah dan aitem berdaya beda tinggi diurutkan kembali dan selanjutnya digunakan untuk mengambil data penelitian. Adapun distribusi aitem skala penelitian yang telah disusun ulang dari variabel perilaku *cyberslacking*, *academic burnout*, dan kontrol diri sebagai berikut :

**Tabel 11. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala Perilaku *Cyberslacking***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Sharing</i>	1,3(2),10(9),12(11), 19(18),21(19),23(21)	-	7
2	<i>Shooping</i>	4(3),11(10),13(12)	-	3
3	<i>Real-time updating</i>	5(4),7(6),14(13),16(15),2 2(20)	-	5
4	<i>Accessing online content</i>	6(5),8(7),15(14),17(16)	-	4
5	<i>Gaming</i>	9(8),18(17)	-	2
	<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>21</b>

Keterangan (...): Penomoran Kembali

**Tabel 12. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala Kontrol Diri**

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek disiplin	1,3,5	15(14),17(15) ,19(16)	6
2	Aspek kehati-hatian	20(17),21(18)	2,4,6	5
3	Aspek kebiasaan sehat	7	23(19),27(23)	3
4	Aspek etika dalam belajar	9,11,13(12),1 4(13)	24(20),26(22) ,28(24)	7
5	Aspek Konsisten	25(21),29(25) ,31(26),32(27) )	8,10	6
	<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>27</b>

Keterangan (...): Penomoran Kembali

**Tabel 13. Sebaran Penomoran Ulang dengan Nomor Baru Aitem Skala *Academic Burnout***

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Exhaustion</i>	1,3,5,7,9	12,14,16, 18,20	10
2	<i>Cynicism</i>	22,24,28(27), 30(29)	2,4,6,8,10	9
3	<i>Reduced academic efficiency</i>	11,13,15,17,19	21,23,25, 27(26),29(28)	10
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>29</b>

Keterangan (...): Penomoran Kembali

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan setelah uji coba alat ukur untuk mendapatkan daya beda aitem dan aitem yang lolos digunakan untuk mengambil data penelitian. Skala penelitian dibagikan kepada 140 siswa kelas XI di SMK X yang terdiri dari 5 kelas, peneliti mengambil sampel tersebut berdasarkan saran dari pihak sekolah untuk melakukan penelitian pada siswa kelas XI. Penelitian dilaksanakan secara langsung oleh peneliti pada hari Rabu 13 September 2023 pukul 08.00 - 09.00 WIB dan Senin 25 September 2023 pukul 09.00 – 15.00 WIB dibantu guru BK dan teman-teman mahasiswa. Pertama peneliti melakukan koordinasi dengan guru BK terlebih dahulu untuk meminimalisir kesalahan. Setelah melakukan koordinasi peneliti, guru BK, dan teman-teman mahasiswa memasuki kelas yang sudah ditentukan satu per satu untuk membagikan skala penelitian. Sebelum proses pengisian skala, peneliti terlebih dahulu menjelaskan bagaimana cara mengisi skala kepada siswa. Setelah semua skala terkumpul peneliti dan teman-teman mahasiswa mengecek jumlah skala yang terisi dan data terkumpul berjumlah 140 skala.

Tahap selanjutnya peneliti melakukan skoring dan menganalisis data menggunakan teknik korelasi regresi berganda serta teknik korelasi parsial. Teknik dalam penentuan sampel menggunakan *cluster random sampling* yaitu dengan mengundi *cluster* yang terdapat dalam populasi penelitian, dari hasil pengundian didapatkan hasil undian cluster pertama yaitu kelas X1 KKB 2, XI

NKN 2, XI TP 1, XI TBSM 2 dan XI TBSM 1 menjadi subjek penelitian dengan jumlah siswa 140 siswa. Sedangkan cluster kedua adalah kelas XI TPK 1, XI RPL 2, XI TBSM 2, XI NKN 2, dan XI TKRO 2 menjadi subjek uji coba dengan jumlah 177 siswa. Adapun rinciannya sebagai berikut:

**Tabel 14. Data Siswa Kelas X di SMK X yang Menjadi Subjek Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah Yang Mengisi
1.	XI KKB 2	35	30
2.	XI NKN 2	34	28
3.	XI TP 1	32	29
4.	XI TBSM 2	36	31
5.	XI TBSM 1	33	22
	<b>Total</b>	170	140

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Tahap analisis yang dilakukan pertama kali dalam penelitian adalah uji asumsi. Uji asumsi diterapkan dalam setiap variabel yang diteliti dengan meliputi pengujian normalitas, linieritas dan uji multikolinearitas. Analisis data penelitian dalam rangkaian uji asumsi menggunakan pencarian bantuan profesional aplikasi SPSS versi 25.0.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk membuktikan bahwa data bersifat normal atau tidak normal. Penelitian ini menggunakan teknik uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov-Z* dengan taraf signifikansi  $>0,05$ . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah :

**Tabel 15. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Perilaku <i>Cyberslackin</i>	60,04	7,209	0,074	0,416	$>0,05$	Normal
Kontrol Diri	66,30	6,874	0,059	0,682	$>0,05$	Normal
<i>Academic Burnout</i>	83,44	6,635	0,078	0,341	$>0,05$	Normal

Hasil analisis data dari tiga variabel yang diteliti diperoleh hasil uji normalitas dari variabel perilaku *cyberslacking* diperoleh  $KS-Z = 0,074$  dengan taraf signifikansi sebesar  $0,416 (p > 0,05)$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel perilaku *cyberslacking* memiliki distribusi normal. Kemudian untuk hasil uji normalitas dari variabel kontrol diri diperoleh  $KS-Z = 0,059$  dengan taraf signifikansi sebesar  $0,682 (p > 0,05)$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki distribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas dari variabel *academic burnout* diperoleh  $KS-Z = 0,078$  dengan taraf signifikansi sebesar  $0,341 (p > 0,05)$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* memiliki distribusi normal.

Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis data pada tiga variabel menunjukkan data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti dan variabel tersebut memiliki hubungan linier atau tidak secara signifikan. Pengujian data menggunakan uji F linier, variabel dapat dikatakan linier apabila memiliki signifikansi  $< 0,01$ .

Berdasarkan uji linieritas yang dilakukan pada variabel kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking* diperoleh F linier sebesar  $57,864$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000 (p < 0,01)$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan perilaku *cyberslacking* memiliki hubungan secara linier. Sedangkan hasil uji linieritas antara variabel *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking* diperoleh F linier sebesar  $41,511$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000 (p < 0,01)$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* dan perilaku *cyberslacking* memiliki hubungan secara linier.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel bebas dalam suatu model regresi. Uji multikolinieritas dilakukan menggunakan teknik regresi dan dapat

diketahui dengan melihat skor *Variance Inflation Factor* (VIF) yang menunjukkan angka  $<10$  dan skor *tolerance*  $>0,1$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas.

Hasil uji multikolinieritas dalam penelitian ini mendapatkan hasil bahwa skor *tolerance* sebesar 0,843 yang berarti  $>0,1$  dengan nilai *Variance Inflation Factor* (VIP) sebesar 1,187 yang berarti  $<10$ . hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas.

## 2. Uji Hipotesis

### a. Hipotesis Pertama

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Teknik tersebut digunakan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel tergantung dan dua variabel bebas.

Berdasarkan uji regresi yang telah dilakukan antara kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku *cyberslacking* diperoleh  $R = 0,616$  dan  $F_{hitung} = 41,787$  dan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku *cyberslacking* pada Siswa SMK X. Skor koefisien prediktor kontrol diri  $-0,439$  dan skor koefisien prediktor *academic burnout*  $0,342$  dengan skor konstan sebesar  $60,608$ . Persamaan garis regresi diperoleh  $Y = -0,439X_1 + 0,342X_2 + 60,608$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor yang diperoleh perilaku *cyberslacking* (kriteria Y) pada siswa SMK X mengalami perubahan sebesar  $-0,439$  pada variabel kontrol diri (prediktor  $X_1$ ) dan akan mengalami perubahan sebesar  $0,342$  pada variabel *academic burnout* (prediktor  $X_2$ ).

Hasil analisis data pada hipotesis pertama menunjukkan bahwa kontrol diri memperoleh sumbangan efektif terhadap perilaku *cyberslacking* sebesar  $22,8\%$  sedangkan *academic burnout* memperoleh sumbangan efektif sebesar  $15,1\%$  terhadap perilaku *cyberslacking*. Variabel kontrol diri dan *academic burnout* memberikan sumbangan efektif terhadap perilaku *cyberslacking* sebesar  $37,9\%$  dan sisanya sebesar  $62,1\%$  dipengaruhi oleh

faktor lain seperti faktor kelompok atau organisasi dan faktor situasional. Kesimpulan pada hipotesis pertama diterima.

b. Hipotesis Kedua

Pada hipotesis kedua menggunakan uji korelasi parsial. Uji korelasi parsial bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Dengan mengontrol salah satu variabel bebas. Berdasarkan hasil uji korelasi antara kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking* diperoleh koefisien  $r_{x1y} = -0,439$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima.

c. Hipotesis Ketiga

Pada hipotesis ketiga menggunakan uji korelasi parsial. Dengan mengontrol salah satu variabel bebas. Berdasarkan hasil uji korelasi antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking* diperoleh koefisien  $r_{x2y} = 0,342$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima.

#### **D. Deskripsi Variabel Penelitian**

Deskripsi data dalam penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan gambaran skor terhadap suatu pengukuran dan untuk memperjelas kondisi subjek dengan atribut yang diteliti. Kategori subjek dalam penelitian ini menggunakan model distribusi normal. Hal tersebut berguna untuk pengelompokan subjek sesuai dengan kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabelnya. Distribusi normal dalam penelitian ini terbagi menjadi lima satuan deviasi, sehingga didapatkan  $6/5 = 1,2$  SD.

**Tabel 16. Norma Kategorisasi Skor**

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:  $\mu$  = Mean hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

### 1. Deskripsi Skala Perilaku *Cyberslacking*

Skala perilaku *cyberslacking* terdiri dari 21 aitem yang memiliki daya beda tinggi dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 21 berasal dari  $(21 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 84 berasal dari  $(21 \times 4)$ , untuk rentang skor skala yang didapat 63 berasal dari  $(84 - 21)$ , dengan nilai standar deviasi berasal dari  $(84 - 21) : 6 = 10,5$  dan hasil mean hipotetik 52,5 berasal dari  $(84 + 21) : 2$ .

Skor perilaku *cyberslacking* berdasarkan hasil penelitian didapat skor minimum empirik sebesar 31, skor maksimum empirik sebesar 79, mean empirik sebesar 60,04 dan standar deviasi mean empirik sebesar 7,209. Berikut deskripsi skor skala perilaku *cyberslacking*:

**Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Perilaku *Cyberslacking***

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	31	21
Skor Maksimum	79	84
Mean (M)	60,04	52,5
Standar Deviasi	7,209	10,5

Berdasarkan pada mean empirik yang diperoleh dalam tabel norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 60,04. Berikut deskripsi data variabel perilaku *cyberslacking* secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi:

**Tabel 18. Kategori Skor Subjek pada Skala Perilaku *Cyberslacking***

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
$68,25 < 84$	Sangat Tinggi	16	11,4%
$57,75 < X \leq 68,25$	Tinggi	79	56,4%
$47,25 < X \leq 57,75$	Sedang	36	25,7%
$36,75 < X \leq 47,25$	Rendah	8	5,7%
$21 \leq 36,75$	Sangat Rendah	1	7%
	<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang berada di kategori sangat tinggi berjumlah 16 siswa (11,4%), siswa yang berada di kategori tinggi berjumlah 79 siswa (56,4%), siswa yang berada di kategori sedang berjumlah 36 siswa (25,7%), siswa yang berada di kategori rendah berjumlah 8 siswa (5,7%), dan siswa yang berada di kategori sangat rendah berjumlah 1 (7%). Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan perilaku *cyberslacking* dalam kategori tinggi. Berikut gambar norma perilaku *cyberslacking*:

**Gambar 1. Kategori Skor Subjek pada Skala Perilaku *Cyberslacking***

## 2. Deskripsi Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri terdiri dari 27 aitem yang memiliki daya beda tinggi dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 27 berasal dari  $(27 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 108 berasal dari  $(27 \times 4)$ , untuk rentang skor skala yang didapat 81 berasal dari  $(108 - 27)$ , dengan nilai standar deviasi berasal dari  $(108 - 27: 6) = 14,5$  dan hasil mean hipotetik 67,5 berasal dari  $(108 + 27): 2)$ .

Skor kontrol diri berdasarkan hasil penelitian didapat skor minimum empirik sebesar 45, skor maksimum empirik sebesar 88, mean empirik sebesar 66,30 dan standar deviasi mean empirik sebesar 6,874. Berikut deskripsi skor skala kontrol diri :

**Tabel 19. Deskripsi Skor Skala Kontrol Diri**

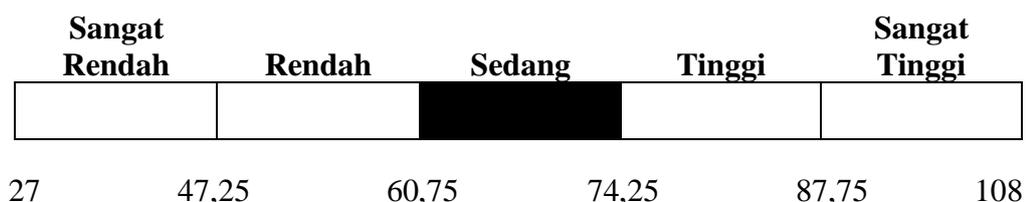
	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	45	27
Skor Maksimum	88	108
Mean (M)	66,30	67,5
Standar Deviasi	6,874	14,5

Berdasarkan pada mean empirik yang diperoleh dalam tabel norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 66,30. Berikut deskripsi data variabel kontrol diri secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi :

**Tabel 20. Kategori Skor Subjek pada Skala Kontrol Diri**

<b>Norma</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
$87,75 < 108$	Sangat Tinggi	1	7%
$74,25 < X \leq 87,75$	Tinggi	18	17,9%
$60,75 < X \leq 74,25$	Sedang	94	67,1%
$47,25 < X \leq 60,75$	Rendah	25	12,9%
$27 \leq 47,25$	Sangat Rendah	2	1,4%
	<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang berada di kategori sangat tinggi berjumlah 1 siswa (7%), siswa yang berada di kategori tinggi berjumlah 18 siswa (17,9%), siswa yang berada di kategori sedang berjumlah 94 siswa (67,1%), siswa yang berada di kategori rendah berjumlah 25 siswa (12,9%), dan siswa yang berada di kategori sangat rendah berjumlah 2 (1,4%). Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kontrol diri dalam kategori sedang. Berikut gambar norma kontrol diri :

**Gambar 2. Kategori Skor Subjek pada Skala Kontrol Diri**

### 3. Deskripsi Skala *Academic Burnout*

Skala kontrol diri terdiri dari 29 aitem yang memiliki daya beda tinggi dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 29 berasal dari  $(29 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 116 berasal dari  $(29 \times 4)$ , untuk rentang skor skala yang didapat 87 berasal dari  $(116 - 29)$ , dengan nilai standar deviasi berasal dari  $(116 - 29) : 6 = 15,8$  dan hasil mean hipotetik 72,5 berasal dari  $(116 + 29) : 2$ .

Skor kontrol diri berdasarkan hasil penelitian didapat skor minimum empirik sebesar 57, skor maksimum empirik sebesar 102, mean empirik sebesar 83,44 dan standar deviasi mean empirik sebesar 6,635. Berikut deskripsi skor skala *academic burnout* :

**Tabel 21. Deskripsi Skor Skala *Academic Burnout***

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	57	29
Skor Maksimum	102	116
Mean (M)	83,44	72,5
Standar Deviasi	6,635	15,8

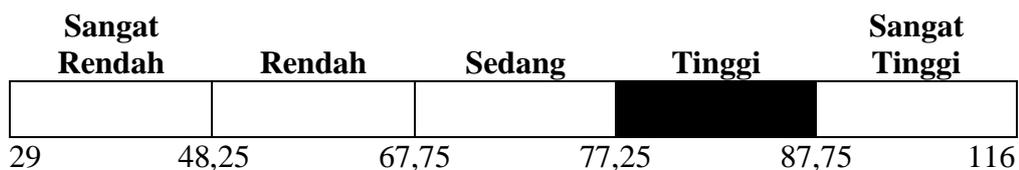
Berdasarkan pada mean empirik yang diperoleh dalam tabel norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 83,44. Berikut deskripsi data variabel *academic burnout* secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi :

**Tabel 22. Kategori Skor Subjek pada Skala *Academic Burnout***

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
$87,75 < 116$	Sangat Tinggi	39	27,9%
$77,25 < X \leq 87,75$	Tinggi	75	53,6%
$67,75 < X \leq 77,25$	Sedang	24	17,1%
$48,25 < X \leq 67,75$	Rendah	2	1,4%
$29 \leq 48,25$	Sangat Rendah	0	0%
	<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang berada di kategori sangat tinggi berjumlah 39 siswa (27,9%), siswa yang berada di kategori tinggi berjumlah 75 siswa (53,6%), siswa yang berada di kategori

sedang berjumlah 24 siswa (17,1%), siswa yang berada di kategori rendah berjumlah 2 siswa (1,4%), dan siswa yang berada di kategori sangat rendah berjumlah 0 (0%). Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor *academic burnout* dalam kategori tinggi. Berikut gambar norma *academic burnout*:



**Gambar 3. Kategori Skor Subjek pada Skala *Academic Burnout***

### E. Pembahasan

Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan antara kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dilakukan dengan menggunakan uji regresi berganda, menunjukkan bahwa korelasi antara kontrol diri dan *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking* memperoleh nilai  $R = 0,616$  dan  $F_{hitung} = 41,787$  dan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang artinya hipotesis pertama diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. Variabel kontrol diri dan *academic burnout* memengaruhi perilaku *cyberslacking* sebesar 37,9% sedangkan 62,1% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor kelompok atau organisasi dan faktor situasional. Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang telah dilakukan oleh Nuha (2021) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*. Hal tersebut menunjukkan apabila tuntutan akademik tidak dikontrol dengan baik dapat menimbulkan stres akademik serta apabila memiliki kemampuan dalam mengontrol pikiran dengan baik maka berdampak pada munculnya perilaku yang

baik sehingga tidak terpengaruhi oleh perilaku negatif. Henle dan Kedharnath (2012) mengatakan dampak negatif dari perilaku *cyberloafing* yaitu dapat menurunkan prestasi akademik bahkan sampai kepada melakukan tindakan kriminal seperti *download* file illegal. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian diterima.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. artinya semakin rendah kontrol diri siswa SMK X maka semakin tinggi perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dilakukan dengan menggunakan uji korelasi parsial, menunjukkan bahwa korelasi antara kontrol diri dan perilaku *cyberslacking* memperoleh nilai  $r_{xy} = -0,439$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), dan sumbangan efektif kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* sebesar 22,8%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. Artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku *cyberslacking*, sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *cyberslacking*.

Thalib (2017) mengatakan kontrol diri dapat memengaruhi perilaku individu sehingga hal tersebut menunjukkan apabila semakin baik kontrol diri maka perilaku individu akan semakin baik atau mengarah kepada hal yang positif, sebaliknya apabila individu tidak mampu untuk mengontrol dirinya maka cenderung memiliki potensi untuk melakukan perilaku negatif, seperti menurunnya konsentrasi sehingga individu tidak fokus saat pembelajaran. Hal tersebut dapat mendorong individu untuk melakukan perilaku *cyberslacking*. Sari dan Ratnaningsih (2018) berpendapat bahwa semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberloafing*. Hasil penelitian ini mendukung penelitian dari Ardilasari (2016) yang menjelaskan bahwa antara kontrol diri dan perilaku *cyberloafing* terdapat hubungan negatif dan signifikan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. Artinya semakin tinggi *academic burnout* pada siswa SMK X maka semakin tinggi pula perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dilakukan dengan menggunakan uji korelasi parsial antara *academic burnout* dan perilaku *cyberslacking* dengan mengontrol variabel kontrol diri diperoleh  $r_{xy} = 0,342$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), dan sumbangan efektif *academic burnout* terhadap perilaku *cyberslacking* sebesar 15,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa SMK X. artinya semakin tinggi *academic burnout* maka semakin tinggi perilaku *cyberslacking*, sebaliknya semakin rendah *academic burnout* maka semakin rendah perilaku *cyberslacking*.

Khusumawati dan Christiana (2014) mengatakan bahwa individu yang mengalami *academic burnout* akan menunjukkan gejala-gejala seperti merasa kelelahan sehingga tidak semangat untuk mengikuti pembelajaran, munculnya perasaan bosan terhadap pembelajaran, kurang termotivasi, dan menurunnya minat untuk mengikuti kegiatan belajar. Pramudya dan Abdullah (2022) mengatakan bahwa apabila individu mendapatkan tuntutan untuk mencapai standar akademik maka cenderung mengalami *academic burnout* sehingga perilaku *cyberloafing* akan muncul untuk mengurangi *academic burnout* yang dirasakan. Hasil penelitian Hamrat dkk., (2019) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberloafing*. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Hibrian dkk., (2021) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *academic stress* dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dan hasil analisis data yang sudah dijelaskan diatas maka dapat menjadi bukti penguat dalam penelitian ini bahwa kontrol diri dan *academic burnout* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa di SMK X.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan peneliti, terdapat kelemahan dalam proses penelitian salah satunya adalah saat pengisian skala penelitian, peneliti kurang mampu mengawasi dan mengontrol saat pengisian skala berlangsung. Hal tersebut disebabkan pengisian skala dilakukan pada saat jam bebas setelah ujian tengah semester (UTS), sehingga para siswa atau siswi tersebar di lingkungan sekolah tidak semuanya berada di dalam kelas.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang dilaksanakan, maka kesimpulannya adalah :

1. Hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku *cyberslacking*
2. Hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking*. Artinya semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi perilaku *cyberslacking* dan sebaliknya
3. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberslacking*. Artinya semakin tinggi *academic burnout*, maka semakin tinggi perilaku *cyberslacking* dan sebaliknya

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Siswa**

Siswa yang telah menjadi subjek peneliti ini agar bisa lebih meningkatkan kontrol diri yang sedang dan menurunkan *academic burnout* yang tinggi sehingga dapat menurunkan perilaku *cyberslacking* dengan cara:

- a. Berusaha untuk meningkatkan disiplin diri merupakan hal penting dalam mengontrol diri.
- b. Tidak menjadikan tuntutan akademik menjadi sebuah tekanan yang dapat menyebabkan siswa mengalami kelelahan akademik.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan faktor lain yang berpengaruh pada perilaku *cyberslacking*, seperti kelompok atau organisasi, situasional, maupun faktor lainnya. Selain itu, peneliti dapat melakukan penelitian perilaku *cyberslacking* dengan menggunakan metode lain, seperti kualitatif ataupun eksperimen.



## DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, L. N. (2022). Hubungan antara Cyberloafing dan Self-Regulation dengan Smartphone Addiction pada Remaja. *Skripsi*, 1-68.
- Akbulut, Y., Dursun, O. O., Donmez, O., & Sahin, Y. L. (2016). In Search of a Measure to Investigate Cyberloafing in Educational Settings. *Computers in Human Behavior*, *55*, 616-625.
- APJII. 2020. "Laporan survei internet APJII 2019-2020 (Q2)." Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Diambil 1 Mei 2021 (<https://apjii.or.id/survei>).
- Ardilasari, N. (2016). Hubungan self control dengan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Skripsi*, University of Muhammadiyah Malang.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Journal of Psychology*, *1* (2), 81- 102.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2019. Laporan Survei 2018 : Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Ver : S 20190518. (diakses pada 10 Februari 2023).
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *3* (2), 126-129.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Aitem (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baturay, M. H., & Toker, S. (2015). An Investigation of the Impact of Demographics on Cyberloafing from an Educational Setting Angle. *Computers in Human Behavior*, *50*, 358-366.
- Baumeister, R. F., Gaijot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*, *74* (6), 1773-1802.
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral: Tujuh Kebijakan Utama agar Anak Bermoral Tinggi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Callhoun, J., & Acocella, J. (1995). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (alih bahasa R.S Satmoko)*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Chaplin, J. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan kartini Kartono)*. Jakarta: Rajawali Press.

- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 (7), 84-95.
- Dogru , M. C., & Kabasakal, Z. (2023). Investigating Cyberloafing and Academic Burnout in University Students During the Covid-19 Pandemic. *South Asian Journal of Social Studies and Economics*, 17 (3), 1-11.
- Fadilah, A. (2011). Pengaruh Penggunaan Alat Komunikasi Handphone (HP) terhadap Aktivitas Belajar Siswa SMP Negeri 66 Jakarta Selatan. *Skripsi*, Diterbitkan.
- Fuadilah, L., Anward, H. H., & Erlyani, N. (2016). Peranan Conscientiousness terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 3 (1), 1-4.
- Geokcearslan, S., Mumcu, F., Haslaman, T., & Cevik, Y. (2016). Modelling Smartphone Addiction: The Role of Smartphone Usage, Self-Regulation, General Self-Efficacy and Cyberloafing in University Students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649.
- Gerow, J., Galluch, P., & Thatcher, J. (2010). To Slack or Not to Slack: Internet Usage in the Classroom. *Journal of Information Technology Theory and Application*, 11 (3), 5-24.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori- Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13-19.
- Henle, C. A., & Blanchard, A. L. (2008). Interaction of Work Stressors and Organizational Sanctions on Cyberloafing. *Journal of Managerial Issues*, XX (3), 383-400.
- Henle, C. A., & Kedhamarth, U. (2012). 2012. *Cyberloafing in the Workplace*. *Encyclopedia of Cyber Behavior*, 560-573.
- Hibrian, H., Baihaqi, M. I., & Ihsan, H. (2021). Relationship between academic stress and cyberloafing behavior among psychology department students at Universitas Pendidikan Indonesia. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 89-93.
- Hurriyati, D. (2017). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Cyberloafing pada Pegawai Negeri Dinas Pekerjaan Umum Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 11 (2), 75-86.
- Husadani, K. P. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri (Self-Control) terhadap Perilaku Menyimpang pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Skripsi*, 1-75.

- Hyman, S. A., Shotwell, M. S., Michaels, D. R., Han, X., Card, E. B., Morse, J. L., & Weinger, M. B. (2017). A Survey Evaluating Burnout, Health Status, Depression, Reported Alcohol and Substance Use, and Social Support of Anesthesiologists. *International Anesthesia Research Society*, XXX, 1-10.
- Khairani, Y., & Ifdil. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Journal Konselor*, 4 (4), 208-214.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5 (1), 1-10.
- Lee, J., Puing, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age-related Differences in Academic Burnout of Korean Adolescents. *Psychology in the Schools*, 50 (10), 1015-1031.
- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The Effects of Personality Traits on Academic Burnout in Korea Medical Students. *Integrative Medicine Research*, 6 (2), 207-213.
- Lian, P., Sun, Y., Ji, Z., Li, H., & Peng, J. (2014). Moving Away from Exhaustion: How Core Self-Evaluations Influence Academic Burnout. *PLOS ONE*, 9 (1), 1-5.
- Liberman, B., Seidman, G., McKenna, K. Y., & Buffardi, L. E. (2011). Employee Job Attitudes and Organizational Characteristics as Predictors of Cyberloafing. *Computers in Human Behavior*, 27, 2192-2199.
- Lim, V. (2002). The IT Way of Loafing on the job: Cyberloafing, Neutralizing and Organizational Justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23 (5), 675-694.
- Lim, V., & Teo, T. (2005). Prevalence, Perceived Seriousness, Justification and Regulation of Cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information and Management*, 42 (8), 1081-1093.
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15 (1), 78-90.
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). Burnout Among Adolescence: The Mediator of Self-Esteem and Coping Style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202-208.
- Malau, R. A., & Muhammad, A. H. (2022). Kontrol Diri dan Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Generasi Z. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11 (2), 94-110.
- Manusakerti, G. A., & Purwoko, B. (2020). Teknik Self-Control dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Cyberloafing pada Peserta Didik di SMA Negeri 5 Madiun. *Jurnal BK UNESA*, 11 (4), 421-435.

- Megananda, D. K., & Hertinjung, W. S. (2021). Cyberloafing Mahasiswa pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Kontrol Diri. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV*, 118-129.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11 (2), 132-148.
- Moody, G. (2011). *A Multi-Theoretical Perspective on is Security Behaviors*. Oulu: University of Oulu.
- Mu'tamiroh, N. K. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa Praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. *Skripsi*, Universitas Islam Sultan Agung.
- Novianti, Y. P., & Setiawati, D. (2014). Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 419-425.
- Novianti, Y. P., & Setiawati, D. (2014). Penerapan Teknik Self-Control untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 419-425.
- Nuha, M. U. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. *Skripsi*, 1-63.
- 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.
- Oyoo, S. A., Mwaura, P. M., & Kinai, T. (2018). Academic Resilience as a Predictor of Academic Burnout among Form Four Students in Homa-Bay County, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 6 (3), 187-200.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of Bussines and Government Studies*, 4 (2), 1-15.
- Pati, W. (2015). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Pro Lingkungan pada Mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi (Dipublikasi)*.
- Pramudya, B. D., & Abdullah, S. M. (2022). Hubungan antara Academic Burnout dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa yang Kuliah Daring. *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 1-10.

- Prasad, S., Lim, V. K., & Chen, D. J. (2010). Self-Regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing. *Pacific Asia Conference on Information Systems (PACIS)*, 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*, 9 (1), 21-33.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Burnout pada Atlet Bulutangkis di Purwokerto. *Psycho Idea*, 12 (1), 10-18.
- Purwanti, M. P., & Lestari, S. (2016). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5 (2), 1-14.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34 (4), 311-319.
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, L. (2015). Measuring Job and Academic Burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial Invariance Across Samples and Countries. *Burnout Research*, 2, 8-18.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8 (2), 104-119.
- Salmela, M., & Aronen, E. (2010). Coping with Hospital Related Fears: Eksperiment of Pre- School- Aged- Children. *Journal if Advanced Nursing*, 66 (6), 1222-1231.
- 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), 160-166.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suranta, J., & Hurriyati, D. (2018). Perilaku Cyberloafing terhadap Kontrol Diri pada Pegawai. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 12 (2), 81-90.
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). In The New Age Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction. *Computers & Education*, 82, 141-151.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72 (2), 272-322.
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.

- Thorndike, R. L., & Hagen, E. (1961). Measurement and Evaluation in Psychology and Education. *Journal of the American Statistical Association*, 56 (296), 1029.
- Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Personal Internet use at Work: Understanding Cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27 (5), 1751-1759.
- Wolfe, & Higgins. (2008). Self-Control and Perceived Behavioral Control: An Examination of College Student Drinking. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 4 (1), 115-117.
- Yang, H. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24 (3), 283-301.
- Yasar, S., & Yurdugul, H. (2013). The Investigation of Relation Between Cyberloafing Activities and Cyberloafing Behaviors in Higher Education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 83, 600-604.
- Yilmaz, F. G., Yilmaz, R., Ozturk, H. T., Sezer, B., & Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a Barrier to the Successful Intergration of Information and Communication Technologies into Teaching and Learning Environments. *Computers in Human Behavior*, 45, 290-298.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43 (6), 1529-1540.