

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* SAAT  
PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Moch Kamal Tibrizi**

**17410093**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2021**

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* SAAT  
PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

**Moch Kamal Tibrizi**

**17410093**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH SELF CONTROL TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* SAAT  
PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

**Moch Kamal Tibrizi**

**17410093**

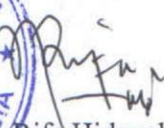
Telah disetujui oleh:  
Dosen Pembimbing



Dr. Retno Mangestuti, M.Si  
NIP. 19750220 200312 2 004

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UN Maulana Malik Ibrahim Malang



  
Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 19761128 200212 2 001

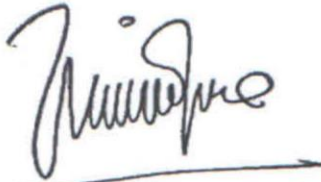
**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH SELF CONTROL TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* SAAT  
PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
pada tanggal, 10 Januari 2022

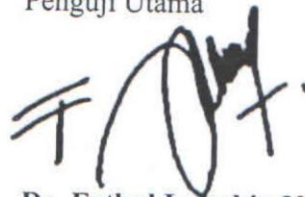
**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**



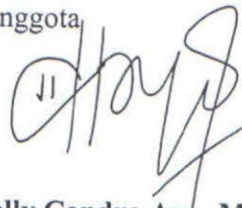
**Dr. Retno Mangestuti, M.Si**  
NIP. 19750220 200312 2 004

**Anggota Penguji lain  
Penguji Utama**



**Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si**  
NIP. 19760512 200312 1 002

**Anggota**



**Selly Candra Ayu, M.Si**  
NIP. 19940217201911202269

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi tanggal 10 Januari 2022

**Mengesahkan,**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Hs Rifa Hidavah, M.Si**  
NIP. 19761128 200212 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Moch Kamal Tibrizi

NIM :17410093

Fakultas :Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Self Control Terhadap Perilaku Cyberloafing Saat Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”** adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan dengan sebaik-bajiknya, apabila ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 08 Desember 2021



Peneliti

Moch Kamal Tibrizi  
NIM. 17410093

## **MOTTO**

"Terkadang, kamu harus menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang sangat kamu inginkan."

-Toba Beta

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah. Segala puji bagi Allah SWT karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga selalu diberi nikmat yang tiada akhir dan dapat menyelesaikan Skripsi ini. Tak lupa, shalawat serta salam kepada nabi besar Nabi Muhammad SAW suri tauladan petunjuk umat sehingga selalu tercerahkan hingga akhir nanti.

Terimakasih kepada seluruh keluarga yang sudah menjadikan saya sampai sejauh ini Bapak, Ibu, adik adik dan seluruh keluarga yang selalu menjadi penyemangat saya untuk terus melangkah kearah yang lebih baik.

Kepada dosen pembimbing Ibu Retno Mangestuti, M.Si yang sudah membimbing saya dalam proses penelitian ini dan kepada semua Dosen yang telah memberikan banyak pelajaran dan pengalaman.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari jalan kegelapan menuju jalan terang benderang yakni Addinul Islam Wal Iman. Alhamdulillah penelitian ini dapat terselesaikan dengan judul “Pengaruh *Self Control* Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Saat Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak akan berhasil dengan baik tanpa adanya bimbingan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Penyelesaian penelitian ini tidak lepas dari bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi, M.Pd selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Retno Mangestuti, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang sangat berjasa dalam pengerjaan karya tulis ini yaitu memberi banyak bimbingan, motivasi, serta banyak pengalaman yang berharga pada penulis.



5. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Kepada Keluarga, kedua orang tua M Asmuni dan Siti Maryamah serta saudara-saudara saya Mahfud Ali, M Ulinnuha dan Haidar Ali yang telah mendukung banyaknya bantuan material dan moral, tanpa doa dari mereka kepada penulis tidak akan melangkah sejauh ini.
7. Kepada mentor-mentor Safri Agus Salim, S.Psi dan Musyaffa Nur Muhammad, S.Psi, yang senantiasa membantu serta selalu mengajari menuntun dalam penyelesaian skripsi saya tanpa bantuan mereka mungkin saya selalu mager dalam mengerjakan skripsi.
8. Kepada Miftahul Afiyah Maspeke, Khilmiyatuzuhriyah dan Annisa Rajundi yang sudah menemani dan memotivasi saya selama masa perkuliahan.
9. Kepada teman teman LSO Oasis Peer Counseling yang sudah memberi saya banyak pengalaman dan berbagi bersama selama organisasi.
10. Kepada seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memotivasi untuk tetap berkarya hingga akhir penulisan skripsi ini.
11. Kepada seluruh pihak secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih.

## ABSTRAK

Tibrizi, Moch Kamal. 17410093. Psikologi. 2021. *Pengaruh Self Control Terhadap Perilaku Cyberloafing Saat Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*  
**Pembimbing : Dr. Retno Mangestuti, M.Si.**

---

**Kata Kunci :** *Cyberloafing, Self Control*

*Cyberloafing* merupakan sebuah perilaku meyimpang yang dilakukan oleh seseorang pada waktu tertentu. Di dunia pendidikan seperti halnya mahasiswa yang bermain sosial media saat waktu perkuliahan, hal ini bisa menurunkan produktifitas dari seorang mahasiswa. *self control* adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengatur perilaku untuk mengesampingkan hal-hal yang cenderung mengganggu dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif, serta menginisiasi untuk melakukan hal-hal yang membawa kepada tujuan jangka panjang.

Penelitian ini memiliki tujuan antara lain : 1) untuk mengetahui *self control* mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring.2) untuk mengetahui tingkat *cyberloafing* mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring.3) untuk mengetahui adakah pengaruh *self control* terhadap *cyberloafing* mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring.

Subjek penelitian ini berjumlah 149 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018, 2019 dan 2020, usia 20 – 22 tahun, mahasiswa aktif, sedang melakukan pembelajaran secara daring. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan proses analisis data regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : Kategori *self control* pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49,7%. Tingkat *cyberloafing* pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,8%.

Hasil analisa regresi menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap *self control* terhadap *cyberloafing*. Sedangkan besarnya nilai pengaruh dari output diperoleh koefisien determinasi atau nilai R Square sebesar 0.503 yang mengandung bahwa pengaruh self control terhadap variabel kinerja karyawan sebesar 50 % dan sifat pengaruh kedua variabel dalam kategori pengaruh negatif dengan nilai  $b = -36.214$ , yang artinya semakin rendah *self control* pada mahasiswa maka semakin tinggi *cyberloafing* yang dimiliki oleh mahasiswa, dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

## Abstract

Tibrizi, Moch Kamal. 17410093. Psychology. 2021. *The Effect of Self Control on Cyberloafing Behavior During Online Learning for Students of the Psychology Faculty, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.*

Supervisor : Dr. Retno Mangestuti, M.Sc.

---

Keywords: *Cyberloafing, Self Control*

Cyberloafing is a deviant behavior carried out by someone at a certain time. In the world of education, such as students who play social media during lectures, this can reduce the productivity of a student. Self-control is an individual's ability to guide, regulate behavior to put aside things that tend to disturb and direct forms of behavior that can lead to positive consequences, and initiate to do things that lead to long-term goals.

This study has the following objectives: 1) to determine the self-control of students majoring in Psychology at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang during online learning. 2) to determine the level of cyberloafing of students majoring in Psychology at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang during online learning. 3) to determine whether there is an effect of self control on cyberloafing of students majoring in Psychology at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang during online learning.

The subjects of this study amounted to 149 students with the criteria of Psychology students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang class 2018, 2019 and 2020, aged 20 - 22 years, active students, currently doing online learning. This research is a quantitative research with a simple linear regression data analysis process. The results of this study indicate that: The self-control category of respondents is in the moderate category with a percentage of 49.7%. The level of cyberloafing on respondents is in the medium category with a percentage of 69.8%.

The results of the regression analysis show that there is an influence on self-control on cyberloafing. While the magnitude of the influence value of the output obtained by the coefficient of determination or R Square value of 0.503 which contains that the effect of self control on employee performance variables is 50% and the nature of the influence of the two variables is in the negative influence category with a value of  $b = -36,214$ , which means the lower self-control on students, the higher the cyberloafing owned by students, with these results showing that hipotesis is accepted

## ملخص

التبريزي ، مش كمال ١٧٤١٠٠٩٣ . علم النفس . ٢٠٢١ . تأثير ضبط النفس على سلوك الإنترنت أثناء التعلم عبر الإنترنت لطلاب كلية علم النفس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية ، مالانج

مشرف: دكتور. ريننو مانجستوتي

الكلمات الرئيسية: عبر الإنترنت، السيطرة على النفس

عبر الإنترنت هو سلوك منحرف يقوم به شخص ما في وقت معين. في عالم التعليم ، مثل الطلاب الذين يلعبون وسائل التواصل الاجتماعي أثناء المحاضرات ، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تقليل إنتاجية الطالب. ضبط النفس هو قدرة الفرد على توجيه وتنظيم السلوك لوضع الأشياء التي تميل إلى الإزعاج وتوجيه أشكال السلوك التي يمكن أن تؤدي إلى عواقب إيجابية ، والشروع في القيام بأشياء تؤدي إلى أهداف طويلة الأجل.

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي: (١) تحديد ضبط النفس لدى الطلاب المتخصصين في علم النفس بجامعة مولانا الإسلامية الحكومية في مولانا مالك إبراهيم مالانج أثناء التعلم عبر الإنترنت. (٢) الجامعة الإسلامية مولانا مالك (٣) لتحديد ما إذا كان هناك تأثير لضبط النفس على الإنترنت للطلاب ، إبراهيم مالانج أثناء التعلم عبر الإنترنت . المتخصصين في علم النفس بجامعة مولانا الإسلامية الحكومية في مولانا مالك إبراهيم مالانج أثناء التعلم عبر الإنترنت

بلغت موضوعات هذه الدراسة طالبًا وفقًا لمعايير طلاب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم فئة ٨١٢٠ ، ٩١٢٠ ، ٢٠٢٠ ، الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و٢٢ عامًا ، مالانج الإسلامية الحكومية والطلاب النشطين ، ويقومون حاليًا بالتعلم عبر الإنترنت. هذا البحث عبارة عن دراسة كمية عملية بسيطة لتحليل بيانات الانحدار الخطي ، وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة أن: فئة الضبط الذاتي لدى المبحوثين هي فئة متوسطة بنسبة ٧,٤٩٪. جاء مستوى التسلسل الإلكتروني على المستجيبين في الفئة المتوسطة بنسبة ٦٩,٨٪.

تظهر نتائج تحليل الانحدار أن هناك تأثيرًا على ضبط النفس على التسلسل عبر الإنترنت. في حين أن حجم بقيمة ٠,٣٥٠ والتي تحتوي على أن تأثير ضبط تأثير قيمة الناتج الذي تم الحصول عليه بواسطة معامل التحديد أو النفس على متغيرات أداء الموظف هو ٥٠٪ وطبيعة تأثير المتغيرين في فئة التأثير السلبي بقيمة ب = -٣٦,٢ ، ١٤ ، مما يعني انخفاض ضبط النفس لدى الطلاب ، وكلما ارتفع مستوى التسلسل الإلكتروني الذي يمتلكه الطلاب ، حيث ورفض تُظهر هذه النتائج قبول .

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xi
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
ملخص .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	11
E. Keaslian Penelitian .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>16</b>
A. <i>Cyberloafing</i> .....	16
1. Definisi <i>Cyberloafing</i> .....	16
2. Faktor <i>Cyberloafing</i> .....	19
3. Aspek <i>Cyberloafing</i> .....	24
4. Indikator <i>Cyberloafing</i> .....	25
B. <i>Self Control</i> .....	26
1. Definisi <i>Self Control</i> .....	26
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	28
3. Aspek <i>Self Control</i> .....	29

4. Indikator <i>Self Control</i> .....	32
C. Self Control dan Perilaku Cyberloafing dalam Perspektif Islam .....	33
D. Kerangka Berpikir .....	34
E. Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>38</b>
A. Identifikasi Variabel .....	38
B. Definisi Operasional .....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
D. Teknik Pengumpulan Data .....	42
E. Validitas dan Reliabilitas .....	45
F. Analisis Data .....	47
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b> .....	<b>51</b>
A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	51
B. Pelaksanaan Penelitian .....	51
C. Pemaparan Hasil Penelitian .....	52
D. Pembahasan .....	64
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Kekurangan Penelitian .....	71
C. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Skema Penelitian .....	34
Tabel 3.1 Skema Variabel Penelitian .....	38
Tabel 3.2 Skala Keterangan Nilai Jawaban .....	43
Tabel 3.3 Skala Self Control .....	44
Tabel 3.4 Skala Cyberloafing .....	45
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Validitas .....	47
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Reliabilitas .....	47
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas <i>Self Control</i> .....	53
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Cyberloafing .....	54
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala .....	55
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Kolmogrov – Smirnov Test</i> .....	56
Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas .....	57
Tabel 4.6 Mean Hipotetik dan Empirik .....	58
Tabel 4.7 Norma Hipotetik .....	59
Tabel 4.8 Kategorisasi Self Control .....	60
Diagram 4.1 Kategorisasi <i>Self Control</i> .....	60
Tabel 4.8 Kategorisasi Tingkat <i>Cyberloafing</i> .....	61
Diagram 4.2 Kategorisasi <i>Cyberloafing</i> .....	61
Tabel 4.9 Uji Pengaruh .....	63
Tabel 4.10 Kontribusi Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat .....	63
Tabel 4.13 Uji Coba Parsial Coeficients .....	64

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pandemi *corona virus disease* 2019 (Covid-19) yang telah melanda hampir semua negara di dunia, memberikan dampak pada lembaga pendidikan termasuk Perguruan Tinggi. Pola pembelajaran di berbagai lembaga pendidikan mengalami perubahan, untuk mengurangi laju penyebaran Covid-19 di Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menginstruksikan semua perguruan tinggi dalam kekuatan penyelenggaraan perkuliahan atau pembelajaran secara daring dan *online* (Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020)

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merespons instruksi yang telah di keluarkan oleh pemerintah sesuai dalam surat edaran dengan menerapkan pembelajaran daring, sebagai upaya pencegahan dan pemerluasan virus atau mengurangi dampak dari penyebaran *corona virus disease* (Covid-19) di lingkungan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Perkuliahan daring yang menjadi salah satu solusi pembelajaran dalam masa pandemi covid-19. Dengan memanfaatkan perkembangan teknologi dan memaksimalkna penggunaan media digital memungkinkan mahasiswa dan dosen melaksanakan proses pembelajaran



walaupun berada di tempat yang berbeda-beda. Hal yang paling penting adalah perkuliahan daring menjadi salah satu pencegah hubungan secara fisik antara mahasiswa dengan dosen maupun mahasiswa dengan mahasiswa (Firman & rahman, 2020).

Kecanggihan teknologi telah mampu merubah cara transfer ilmu pengetahuan, dari kelas konvensional yang mengharuskan tatap muka antara dosen dan mahasiswa, menjadi pembelajaran daring (dalam jaringan), sehingga kegiatan perkuliahan dapat dilaksanakan dari jarak jauh dan dari tempat yang berbeda-beda. Berbagai pilihan aplikasi kini telah tersedia dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran secara daring. Layanan aplikasi seperti Google Classroom, Edmodo, dan Schoology kini dapat digunakan sebagai prasarana kelas virtual (Ikhtafar,2016)

Melaksanakan pembelajaran secara daring dibutuhkan unit-unit yang dapat menghubungkan, mengakses informasi yang dibutuhkan individu untuk pembelajaran daring seperti smartphone, personal computer (laptop, komputer). Penggunaan perangkat seluler, media sosial dan alat web 2.0 sebagai konektivitas memungkinkan seseorang individu berinteraksi dan berkolaborasi dalam pembuatan konten di media sosial (Gikas & Grant, 2013).

Demi mendukung perkuliahan daring, semua mahasiswa tentu berusaha memfasilitasi diri mereka dengan akses internet. Keberadaan fasilitas internet membuat mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan dengan lancar serta dapat menuntaskan tugasnya secara cepat, efisien dan meningkatkan kreativitas

mahasiswa. Pengguna jejaring sosial yang memakai akses internet menurut laporan APJJ (2014), terhitung sebesar 87,4% terdapat pada kalangan usia 18-35 tahun. Pada rentang umur tersebut mahasiswa masuk ke dalamnya, yang artinya mahasiswa adalah pengguna aktif internet.

Teknologi informasi dan komunikasi yang dimanfaatkan dengan sedemikian rupa dapat memberikan nilai positif dalam pemakaiannya, perkembangan gawai seperti *smartphone* dan laptop, sangat membantu mahasiswa dalam pelaksanaan perkuliahan daring. Adanya perangkat elektronik seperti *smartphone*, laptop menjadikan pembelajaran tidak lagi terikat dengan ruang dan waktu terlebih lagi dengan majunya teknologi internet dapat membantu mahasiswa dalam mengakses informasi serta melaksanakan pembelajaran secara daring (Gikas, 2013). Sebagai pengguna aktif internet dengan adanya akses selama perkuliahan bagi mahasiswa bisa menjadi permasalahan tersendiri. Selain menjadi sarana transfer ilmu pengetahuan dari dosen ke mahasiswa, kebebasan penggunaan internet selama perkuliahan daring menyediakan akses bagi mahasiswa untuk melihat informasi dengan mudah. Akibat dari perkuliahan daring dikhawatirkan memecah fokus mahasiswa yang seharusnya untuk mengakses materi kuliah dan tugasnya, namun mahasiswa beralih mengunjungi situs-situs yang tidak berhubungan dengan perkuliahan, selama perkuliahan berlangsung.

Hal ini dilengkapi pada hasil penelitian dari (Sadikin & Hamidah, 2020) yang meneliti mengenai pembelajaran daring, mereka mengatakan

terdapat dampak negatif dalam hal ini yaitu dalam hal kegunaan perangkat yang berlebihan dan mengakui selain untuk pembelajaran, peserta didik juga menggunakan perangkat untuk bermain media sosial serta melihat video *youtube*, Akibat pembelajaran daring dosen dan mahasiswa tidak terikat dalam satu tempat yang menyebabkan dosen tidak dapat mengawasi mahasiswa secara langsung, hal ini dikhawatirkan kurangnya pengawasan dari dosen yang mengakibatkan mahasiswa menimbulkan perilaku *cyberloafing*.

Penggunaan internet untuk proses kerja merupakan salah satu dari godaan yang timbul, yang disebabkan internet juga menyediakan berbagai macam situs, media sosial, hiburan dan berbagai aplikasi, sehingga dapat menimbulkan perhatian menjadi mudah terpecah dan mengurangi kemampuan dalam memaksimalkan sumber daya kognitif untuk tetap dalam fokus mengikuti perkuliahan (Mirza, AR, & Santoso, 2019). Mengakses layanan internet untuk membuka media sosial, berbelanja *online*, dan memeriksa *email* pribadi pada saat jam belum istirahat hal tersebut merupakan salah satu dari bentuk perilaku *cyberloafing* (Mirza, AR, & Santoso, 2019).

Pegawai yang menggunakan statusnya untuk mengakses internet, mengirim email yang tidak ada relevansinya dengan hal pekerjaan merupakan perilaku destruktif yang bisa disebut dengan istilah *cyberloafing* (Lim & Teo, 2005). Pada penelitian ini *cyberloafing* yang dimaksud adalah perilaku menyimpang mahasiswa selama jam kuliah / waktu perkuliahan, mengakses

internet, email dan berbagai media sosial untuk tujuan yang tidak berhubungan dengan perkuliahan.

Dunia digital yang terus berkembang, berpengaruh terhadap semakin meningkatnya penggunaan media sosial, mulai *Facebook, Instagram, Twitter, channel Youtube, Tiktok, Whatsapp* dan lain sebagainya. Mahasiswa sebagai pengguna aktif internet bisa memiliki kecenderungan untuk lebih mengutamakan bermain media sosial saat perkuliahan daripada mendengarkan kuliah dosen. Beberapa penelitian menganggap bahwa *cyberloafing* merupakan sebuah salah satu bentuk perilaku yang bersifat *counterproductive* (Lim,2002). Oleh karena itu apabila mahasiswa menggunakan internet yang tidak ada kaitannya dengan perkuliahan, bisa berakibat pada penurunan produktivitas mahasiswa tersebut seperti halnya menunda tugas kuliah dan tidak menguasai materi.

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi munculnya *cyberloafing*. Faktor situasional, seperti adanya akses internet dan jarak dapat mempengaruhi. Perkuliahan daring yang mutlak perlu akses internet, sangat mempengaruhi munculnya *cyberloafing*. Faktor jarak antara mahasiswa dengan dosen juga mempengaruhi. Perkuliahan daring yang dilakukan dari berbagai tempat berbeda, tanpa kontrol, tentu akan dapat menyebabkan pengaruh adanya perilaku *cyberloafing*. Timbulnya perilaku *cyberloafing* dapat disebabkan oleh faktor faktor lainnya salah satunya faktor individual (Ardilasari & Firmanto, 2017). Faktor yang dapat mencakupi banyak hal antara lain adanya persepsi dan sikap pekerja dalam menggunakan layanan

internet, kebiasaan yang dimiliki, faktor demografis, dan sifat yang sudah dimiliki personal pegawai. Sifat seseorang seperti perasaan malu seseorang, perasaan *loneliness* (kesepian), isolasi, *self control* (kontrol diri), harga diri, dan *locus of control* juga dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*.

Pada setiap individu terdapat sifat yang mempunyai guna untuk pengarahan yang dimiliki individu dalam berperilaku yang bisa disebut sebagai kontrol diri atau *self control* (Ardilasari & Firmanto, 2017). *Self control* atau kontrol diri sangat mempengaruhi perilaku seseorang. *Self control* sendiri merupakan suatu bentuk kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam membuat susunan rencana, membimbing, mengatur, dan yang membentuk perilaku individu yang menentukan ke arah yang memiliki dampak positif, pada setiap individu memiliki *Self control* yang berbeda beda. Ada individu yang memiliki *self control* tinggi, sedang, atau bahkan rendah. Penelitian oleh Swanepoel (2012) dalam (Ardilasari & Firmanto, 2017) menunjukkan bahwa setiap kekuatan karakter yang dimiliki oleh pegawai sebagai *self control* dan integritas memiliki korelasi yang bersifat negatif dengan perilaku penyimpangan pada waktu bekerja di tempat kerja. Pada proses perilaku mahasiswa, maka ada kemungkinan bahwa mahasiswa yang mempunyai *self control* dalam kategori tinggi lebih jarang akan keterlibatan dalam penyimpangan perilaku dalam proses pembelajaran di waktu perkuliahan. Sebaliknya mahasiswa dengan *selfcontrol* yang rendah akan lebih mungkin terlibat atau melakukan perilaku menyimpang pada waktu perkuliahan.

Pada pra penelitian yang dilakukan pada 2 April 2021, peneliti telah melakukan wawancara secara acak kepada 15 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Sebanyak 11 orang menjawab bahwa mereka melakukan *cyberloafing* selama perkuliahan daring. Semua menjawab bahwa mereka membuka media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram* dan *Facebook* bahkan *game online*. Hasil wawancara pra penelitian sebagai berikut:

*“Aku pribadi pernah, soalnya aku tipe yg emang belajar kudu offline bukan daring. Bosen kan dengerin trs fokus trs, sering malah blm mandi haha kecuali kalo kuliah malem dah pasti mandi. Offcam sering kecuali kalo diwajibin bgt. Tatinggal bobo pernah ya pie ya emang aku bukan tipe daring belajarnya dan gak ada mow/kontrak dosen buat selalu oncam+fokus trs (kayak UB) itu juga si factor-faktornya”*. (AF, Wawancara, 2 April 2021, *Whatsapp*).

*“bosen ndak semangat, aku sendiri ngerasain vibenya online sama tatap muka walaupun tatap muka aku juga susah untuk menangkap pelajarannya tetapi daripada daring Cuma lihat hp Lelah”*. (MAF, Wawancara, 2 April 2021, *Whatsapp*).

*“Soalnya kita kalo di daring lebih merasa tidak diawasi gitu dan mudah buat ngelesnya karena dosen kan ndak tau secara pasti yang kita lakukan”* (MNM, Wawancara, 2 April 2021, *Whatsapp*).

Berdasarkan wawancara awal dapat disimpulkan bahwa alasan mereka melakukan *cyberloafing* adalah salah satunya karena mereka merasa tidak ada pengawasan langsung dari dosen, tidak ada semangat untuk mengikuti pembelajaran, bosan, belum bisa beradaptasi dengan pembelajaran daring sehingga tidak bisa dalam manajemen waktu kuliah dengan baik. Selain dari wawancara peneliti melakukan survey secara acak dengan melibatkan beberapa mahasiswa dari fakultas lain, seperti mahasiswa fakultas humaniora, syariah, ekonomi dan psikologi Mendapatkan bahwa *cyberloafing* yang dilakukan pada mahasiswa tertinggi terdapat pada mahasiswa psikologi yaitu

80%, humaniora 70%, ekonomi 65% dan syariah 60%. Dari hasil ini peneliti memilih fakultas psikologi sebagai subjek selain itu peneliti menyimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan perilaku yang merugikan diri sendiri sehingga perilaku tersebut harus segera diatasi.

Beberapa penelitian terkait dengan *cyberloafing* telah dilakukan, di antaranya oleh Septa Juwita (2017) yaitu yang berjudul Hubungan Kontrol Diri Dengan *Cyberloafing* Pada Karyawan PT Cogindo Daya Bersama Unit Pangkalan Susu. Kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 32,2% terhadap *cyberloafing*. Faktor lain yang dianggap berpengaruh terhadap *cyberloafing* diantaranya faktor organisasi, faktor situasional dan faktor individual.

Penelitian lain dilakukan oleh Aminah Ahmad dan Zoharah Omar (2017) dengan judul “*Understanding who cyberloafs from the self-control perspective: A study in the public service sector*” yang bertujuan untuk memahami perilaku *cyberloafing* karyawan dari perspektif pengendalian diri, dan untuk menguji perbedaan dalam *cyberloafing* menurut jenis kelamin dan usia, serta pengaruh interaksi gender-usia. Hasil menunjukkan bahwa karyawan laki-laki lebih banyak terlibat dalam *cyberloafing* dibanding perempuan, terlepas dari usia. Penelitian ini memberikan penjelasan tentang perbedaan gender dalam *cyberloafing* menggunakan teori pengendalian diri.

Berdasarkan penelitian di atas, *Cyberloafing* pernah dikaitkan dengan variable lain selain variable control diri yaitu stress kerja dan regulasi diri. Mazzanov (2020) meneliti tentang Pengaruh Stres Kerja terhadap *Cyberloafing* dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderator pada

Karyawan di Surabaya dengan hasil bahwa stress kerja berpengaruh positif signifikan terhadap cyberloafing dengan besar pengaruh 7.7% (sig. 0.000 < 0.05; R = 0.277; R square = 0.077;  $\beta = 0,648$ ) dalam artian bahwa pengaruh stress kerja terhadap cyberloafing sangatlah kecil begitupun Siska (2019) meneliti tentang pengaruh regulasi diri, stress kerja dan keadilan organisasi terhadap cyberloafing dengan hasil bahwa terdapat pengaruh negative antara regulasi diri dan cyberloafing sebesar -0,203/ 20,3%. Dalam artian bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah perilaku cyberloafing. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing*.

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang paling besar yaitu 32,2% dibandingkan dengan stress kerja yaitu 7,7% dan variable regulasi diri sebesar 20,3%. Oleh karena itu peneliti memilih variable control diri sebagai variable independent karena besarnya pengaruh yang dimiliki dibanding dengan variable lain. Sehingga diharapkan variable control diri dapat menjadi variable healing bagi perilaku cyberloafing.

Penelitian ini memiliki variabel yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Septa Juwita (2017), yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian. beberapa penelitian dilakukan di Perusahaan dengan subjek karyawan dan didalam penelitian ini berfokus pada ruanglingkup mahasiswa tepatnya saat pembelajaran daring.

Berangkat dari fenomena *cyberloafing* di kalangan mahasiswa jurusan



Psikologi UIN Maliki Malang, serta berdasar penelitian-penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh self control erhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa, yang peneliti rumuskan dalam judul “Pengaruh *Self Control* Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Saat Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang”

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *self control* mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring?
2. Bagaimana tingkat *cyberloafing* mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring?
3. Apakah ada pengaruh *self control* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *self control* mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring.

2. Untuk mengetahui tingkat *cyberloafing* mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring.
3. Untuk mengetahui Pengaruh *self control* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis
  - a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas khasanah pada bidang psikologi pendidikan, khususnya dunia pendidikan perguruan tinggi mengenai perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa.
  - b. Hasil penelitian dapat memperkaya teori mengenai pentingnya selfcontrol seseorang saat pembelajaran daring. dan hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi bahan perbandingan pada penelitian di masa yang akan datang.
2. Manfaat praktis.
  - a. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan wawasan mengenai *cyberloafing* pada mahasiswa
  - b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam membahas topik mengenai *cyberloafing*.

### E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Subjek	Metode	Hasil
1	Firman dan Rahman	Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19	252 mahasiswa di Indonesia dengan usia 18-21 tahun	Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa ( $R=0,169$ ; $p=0,000$ ). Hal ini menandakan bahwa self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa di Indonesia.

2	Gikas & Grant	Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media	Faculty and students, compared to traditional (classroom) classes	Kuantitatif	Of the 25 questions investigated in this study, 12 showed significant differences in means between faculty and student perceptions ( $p < 0.001$ ). Significant findings from this research showed that compared to faculty perceptions, students tend to see online courses as more self-directed and
---	---------------	--	---	-------------	--

					believe that online students must be more willing to teach themselves.
3	Ali Sadikin dan Afreni Hamidah	Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic	Prodi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Jambi	kualitatif	Terdapat dampak negatif yang perlu mendapat perhatian dan diantisipasi yaitu penggunaan gawai yang berlebihan. Mereka mengakui bahwa selain untuk pembelajaran, mahasiswa juga menggunakan gawai untuk media sosial dan menonton youtube.

4	Mirza. Thaybatan AR. Dan Harri Santoso	Internet Dan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan	100 pekerja	Metode deskriptif	Ditemukan bahwa 63 orang atau 63% melakukan perilaku cyberloafing pada saat jam kerja tengah berlangsung
---	--	--	-------------	----------------------	--

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Cyberloafing

##### 1. Definisi cyberloafing

Penggunaan dalam istilah bahasa tentang definisi *cyberloafing* pertama kali dicetuskan oleh Tony Cummins pada pertengahan tahun 1995 yang kemudian istilah tersebut menjadi familiar dan mulai digunakan di dalam beberapa jurnal penelitian ataupun makalah (Lim,2002) yang kemudian diterbitkan dalam *Organizational Behavior Journal* (Selwyn, 2008) dalam (Mirza, AR, & Santoso, 2019).*Cyberloafin* merupakan salah satu topik yang relatif baru dalam penelitian danl literatur ilmiah( Doorn, 2011). *Cyberloafing* dapat dikatakan sebagai bentuk perilaku dalam penggunaan internet yang tidak terkontrol di tempat kerja untuk aktivitas yang seharusnya tidak terkait dalam pekerjaan (Blanchard & Henle, 2008). *Cyberloafing* didefinisikan sebagai penggunaan internet dan teknologi selama jam kerja untuk keperluan pribadi Vitak (2011) dalam (Nydia & Pareke, 2019).

*Cyberloafing* pada awalnya merupakan konsep yang berkembang dalam dunia industri dan organisasi dan dikategorikan sebagai perilaku yang menyimpang. Pegawai atau karyawan menggunakan akses internet untuk berbagai hal yang tidak terkait dengan pekerjaan. Beberapa aktivitas

*cyberloafing* yang biasa dilakukan bisa berupa berbelanja barang pribadi secara online, posting foto pribadi di media sosial, chatting film, memposting status pribadi dan berbagai hal lain yang tidak terkait dengan pekerjaan.

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, *cyberloafing* juga terjadi dalam konteks akademik termasuk di perguruan tinggi (Yurdugul & Yilmaz, 2018). Konsep *cyberloafing* dapat dilihat dari bentuk perilaku mahasiswa yang membuka hal hal yang bersifat non akademik pada saat perkuliahan (Akbulut, Dursun, Donmez, & Sahin, 2016), Maka mahasiswa yang mengakses jaringan internet yang tidak ada hubungannya dengan mata perkuliahan atau untuk kepentingannya sendiri hal tersebut termasuk konteks dari *cyberloafing*.

Mahasiswa sebagai insan akademis memiliki berbagai tanggung jawab akademis, diantaranya adalah aktif dan terlibat, mendengarkan instruksi dosen, menyelesaikan tugas kuliah, mengikuti ujian dan sebagainya. Adanya perubahan teknologi dan masa pandemi, mahasiswa dituntut untuk mengikuti perkuliahan secara virtual. Berbagai tugas diselesaikan dan dikumpulkan secara mandiri dengan bantuan teknologi internet. Pada masa pandemi ini dosen memberikan kuliah kepada "mahasiswa generasi virtual ". Keberadaan smartphome, tablet atau laptop mutlak diperlukan. Beberapa penelitian menemukan korelasi positif dan signifikan antara penggunaan laptop dan smartphome di kelas dan tingkat motivasi belajar mereka. Namun beberapa penelitian menemukan efek



negatif dari teknologi digital tersebut terhadap motivasi siswa (Kladko, 2005). Efek negatif tersebut sebenarnya tidak terkait langsung dengan penggunaan teknologi di ruang kelas (Varol & Yildirim, 2019)

Mahasiswa yang mengikuti perkuliahan, ketika kehilangan motivasi mereka mulai menunjukkan berbagai perilaku yang tidak berhubungan dengan mata kuliah (Varol & Yildirim, 2019). Beberapa perilaku yang biasa dilakukan mahasiswa pada era digital saat kehilangan motivasi pada jam kuliah adalah mengirim pesan Whatsapp, posting di sosial media, menjelajahi internet, dan sebagainya. Perilaku tersebut termasuk perilaku *cyberloafing*.

Menurut Yasar (2013) dalam (Yuwanto, 2018) menyatakan bahwa ada empat bentuk aktivitas *cyberloafing* yaitu individual, sosial, penelusuran, dan berita. *Cyberloafing* individu (belanja, perjalanan, pencarian pekerjaan, operator, dan perbankan online), sosial (obrolan pribadi atau grup, situs jejaring sosial, papan diskusi, pesan instan, dan email), pencarian (pencarian, gambar, video di pencarian mesin, dll.), dan berita (berita, olahraga, situs cuaca dan papan buletin dll.). Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *cyberloafing* pada dunia pendidikan tinggi bisa didefinisikan sebagai penggunaan internet baik melalui smartphone, laptop atau perangkat lain, untuk kegiatan yang tidak relevan dengan mata kuliah/ pembelajaran selama jam kuliah/pembelajaran.

Secara singkat *cyberloafing* merupakan sebuah perilaku menyimpang yang dilakukan oleh seseorang pada waktu tertentu. Di dunia

pekerjaan seperti halnya karyawan yang bermain sosial media saat waktu kerja, hal ini bisa menurunkan produktifitas dari seorang karyawan. Selanjutnya fenomena *cyberloafing* di dunia pendidikan, seperti halnya mahasiswa yang bermain sosial media, game saat pembelajaran berlangsung, apabila hal ini dilakukan dapat merugikan mahasiswa itu sendiri salah satunya yakni ketidakpahaman akan materi yang dijelaskan oleh dosen.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberloafing***

Ada tiga faktor yang telah diidentifikasi dalam memberikan pengaruh terhadap munculnya perilaku *cyberloafing*, menurut (Ozler & Polat, 2012).

### **1) Faktor Individual**

Faktor individual merupakan suatu hal yang terdapat pada dalam diri individu seperti adanya persepsi dan sikap, sifat yang dimiliki setiap individu meliputi *shyness*, *loneliness*, *isolation*, *self control*, harga diri dan *locus of control*, *trait* dan kecanduan terhadap internet, faktor demografis, keinginan dalam keterlibatan, norma sosial yang dimiliki dan kode etik setiap personal.

#### **a) Persepsi dan Sikap**

Persepsi seseorang sangat berpengaruh terhadap munculnya *cyberloafing*. Mahasiswa yang memiliki sikap positif terhadap gawai lebih mungkin menggunakan gawai untuk kesenangan pribadi saat jam kuliah. Selain itu, adanya hubungan

yang bersifat positif antara sikap mendukung terhadap *cyberloafing* dengan perilaku *cyberloafing* (Lieberman, 2015). Mahasiswa yang mendukung *cyberloafing* akan cenderung berperilaku *cyberloafing*.

b) Sifat Pribadi

Perilaku individu dalam memanfaatkan penggunaan internet akan menampilkan berbagai motif psikologis yang dimiliki oleh setiap individu yang berbeda. Trait dalam kepribadian individu yang meliputi *shyness* (rasa malu), *loneliness* (kesepian), *isolation* (isolasi), *self control* (kontrol diri), harga diri, dan *locus of control* mungkin dapat dikategorikan dalam pemberian pengaruh saat individu menggunakan internet (kecenderungan individu memberikan dampak yang bersifat aktif atau melakukan penyalahgunaan internet).

c) Kebiasaan dan Adiksi Internet

Kebiasaan adalah bentuk dari situasi dan perilaku otomatis yang telah terjadi tanpa dapat disadari oleh individu atau dapat dikatakan suatu pertimbangan untuk merespon lingkungan sekitar tanpa menyadari isyarat khusus yang diberikan. Lebih dari 50% bentuk dari perilaku media dalam menggunakan internet merupakan salah satu dari kebiasaan. Seorang yang terbiasa menghabiskan banyak waktu untuk mengakses internet, tanpa disadari akan langsung berselancar di dunia maya tanpa peduli

bahwa saat itu dia sedang pada jam kuliah, karena tidak tahan dorongan untuk melakukannya.

d) Faktor Demografis

Beberapa faktor demografis seperti status di tempat kerja, persepsi otonomi yang dimiliki dalam tempat kerja, tingkat besarnya gaji, latar belakang pendidikan, dan jenis kelamin merupakan prediktor penting dari *cyberloafing*. Penelitian menunjukkan bahwa gender pria cenderung untuk melakukan *cyberloafing* daripada wanita (Ahmad & Omar, 2017).

e) Keinginan Terlibat, Norma Sosial, dan Kode Etik Personal

Persepsi yang dimiliki individu mengenai bentuk larangan etis terhadap *cyberloafing* berhubungan negatif dengan bentuk dari penerimaan terhadap *cyberloafing* itu sendiri. Namun sebaliknya, hal itu merupakan hubungan yang bersifat positif dengan keinginan seseorang dalam perilaku *cyberloafing*. Selain itu, keyakinan normatif yang dimiliki oleh individu (misalnya, *cyberloafing* itu merupakan perilaku buruk secara moral) mengurangi keinginan untuk terlibat dalam perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya seorang mahasiswa dengan keyakinan normatif bahwa *cyberloafing* adalah perilaku wajar secara moral, maka akan meningkatkan keinginan untuk melakukan *cyberloafing*.

2) Faktor Organisasi

Faktor organisasi juga dapat menentukan kecenderungan

mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing*. Organisasi di sini selain kampus, juga termasuk kelas mata kuliah. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *cyberloafing*

a) Pembatasan Penggunaan Internet

Pada perkuliahan daring kelas dapat membatasi penggunaan gawai untuk *cyberloafing* saat bekerja melalui kebijakan kontrak belajar di awal semester. Bagi mahasiswa yang melanggar bisa diberi sanksi sesuai kesepakatan. Hal ini dapat mengurangi kesempatan mahasiswa menggunakan internet untuk kesenangan pribadi.

b) Hasil yang Diharapkan

Ketika seorang karyawan dalam bekerja memilih online untuk tujuan pribadi atau kesenangan, ia memiliki suatu harapan tertentu yang membuat perilaku *cyberloafing* itu dapat memenuhi kebutuhannya dan dapat membuat dirinya terhindar dari konsekuensi negatif .

c) Dukungan Kebijakan Kampus

Kondisi pandemi membuat banyak perguruan tinggi yang melakukan perkuliahan daring. Penggunaan internet saat perkuliahan tanpa menjelaskan kontrak belajar daring dapat meningkatkan penggunaan internet untuk tujuan pribadi. Mahasiswa yang memiliki norma positif terhadap internet malah bisa menyalahartikan perkuliahan daring sebagai sebuah dukungan

terhadap semua tipe penggunaan internet, sehingga memunculkan perilaku *cyberloafing*.

d) Pandangan Teman tentang Norma *Cyberloafing*

Mahasiswa melihat rekan mahasiswa lain sebagai *role model* (panutan) dalam, sehingga perilaku *cyberloafing* ini dipelajari dengan mengikuti perilaku yang dilihatnya dalam lingkungan yang sama (kampus). Seorang mahasiswa yang mengetahui bahwa rekan kerjanya juga melakukan *cyberloafing*, akan lebih mungkin untuk melakukan *cyberloafing*

e) Sikap Mahasiswa Terhadap Perkuliahan

Perilaku *cyberloafing* mahasiswa bisa jadi merupakan respon emosional terhadap kegiatan perkuliahan yang menimbulkan frustrasi, sehingga dapat diterima bahwa kondisi perkuliahan mempengaruhi *cyberloafing*. Mahasiswa lebih mungkin terlibat dalam perilaku *cyberloafing* ketika memiliki kondisi perkuliahan tidak menyenangkan. Seperti dosen yang cara menjelaskan tidak enak, jam kuliah yang padat, jam kuliah dianggap tidak tepat (perkuliahan daring kadang dilakukan pada malam hari), ada mata kuliah yang tidak disenangi dan lain sebagainya.

3) Faktor Situasional

Perilaku menyimpang internet biasanya terjadi ketika mahasiswa bebas mengakses internet di tempat kuliah, sehingga hal

ini sangat dipengaruhi oleh faktor situasional yang memediasi perilaku ini. Faktor situasional lain adalah kedekatan jarak (jarak antara ruang kuliah dengan ruang dosen, jarak tempat duduk mahasiswa dengan dosen). Kondisi pandemi yang memaksa dilakukan perkuliahan jarak jauh (perkuliahan daring) bisa jadi meningkatkan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

### 3. Aspek-aspek *cyberloafing*

Menurut (Blanchard & Henle, 2008) mengemukakan bahwa terdapat dua aspek dari *cyberloafing* yakni :

#### a) *Minor Cyberloafing*

*Minor Cyberloafing* meliputi penggunaan email dan internet pada saat kerja, dalam waktu yang tidak lama sehingga dampaknya tidak terlalu merugikan organisasi. Contohnya mengirim dan menerima pesan pribadi atau mengunjungi situs berita, keuangan, dan olahraga. Dengan demikian *minor cyberloafing* mirip dengan perilaku lain yang tidak sesuai dengan pekerjaan namun diberi toleransi.

#### b) *Serious Cyberloafing*

*Serious Cyberloafing* merupakan bentuk *cyberloafing* berat yang memakan waktu lama sehingga dapat menurunkan produktivitas kerja, menimbulkan dampak merugikan organisasi baik kerugian materi atau persoalan hukum. *Cyberloafing* ini adalah perilaku *cyberloafing* yang lebih serius atau lebih berbahaya, Karena bersifat melanggar norma perusahaan dan berpotensi illegal.

Karyawan yang melakukan *minor cyberloafing* biasanya menganggap bahwa perilaku mereka adalah sesuatu yang wajar dan tidak menyadari bahwa mereka melakukan hal yang menyimpang. Sementara karyawan yang melakukan *serious cyberloafing* menyadari bahwa perbuatan mereka menyimpang, melanggar peraturan sehingga beresiko dikenai sanksi, dipecat dan tidak diterima di tempat kerja.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* adalah perilaku mahasiswa yang menggunakan internet baik melalui smartphone, laptop atau perangkat lain untuk tujuan kesenangan yang tidak relevan (tidak untuk kepentingan perkuliahan) pada saat jam kuliah sehingga bisa menurunkan fokus belajar mahasiswa.

#### **4. Indikator *Cyberloafing***

Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Blanchard & Henle, 2008) minor dan serious *cyberloafing* maka terdapat indikator sebagai berikut :

1. Seseorang menggunakan internet untuk hiburan
2. Seseorang menggunakan internet untuk mencari informasi atau berita
3. Seseorang menggunakan internet untuk mengirim dan menerima pesan
4. Seseorang menggunakan internet untuk hal-hal ilegal dan



criminal seperti judi online dan mengakses situs dewasa

## **B. *Self Control***

### **1. Definisi *Self Control***

*Self control* diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif (Ardilasari & Firmanto, 2017). Kontrol diri atau *self control* adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengesampingkan atau merubah respon yang dominan dan hal-hal yang cenderung mengganggu mereka dalam bertindak (Dou, Gang, Wang, & Liu, 2016). Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri yang tinggi diduga sangat dibutuhkan untuk mencegah perilaku menyimpang(Sari et al., 2018)

Pengendalian diri juga telah didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunda kepuasan langsung dari hadiah yang lebih kecil untuk hadiah yang lebih besar di kemudian hari (Ainslie, 1975; Mischel et al., 1989; Kirby dan Herrnstein, 1995) dalam (Gilebaart, 2018). Dari definisi ini *self control* memiliki arti menekan dilema atau konflik pengendalian diri antara pilihan jangka pendek yang segera memuaskan (yang perlu dihambat) dan pilihan jangka panjang dengan imbalan yang lebih besar. Kemampuan untuk melepaskan imbalan langsung (imbalan yang lebih

cepat) mencerminkan pengendalian diri.

Dari pengertian di atas diketahui bahwa self control memiliki dua aspek kunci yang sama: upaya dan hambatan, namun penelitian terkini menunjukkan bahwa untuk dapat berhasil menggunakan *self control* dalam kehidupan sehari-hari, seseorang perlu melakukan lebih dari sekadar dengan susah payah menghambat impuls dan respons yang tidak diinginkan dalam kasus tertentu.

Dalam konteks penghambatan, banyak tujuan jangka panjang yang pasti membutuhkan penghambatan respon yang sesuai dengan tujuan jangka pendek, tetapi tidak untuk tujuan jangka panjang. Misalnya, seseorang-A memiliki tujuan jangka panjang untuk memiliki tubuh yang sehat, dan oleh karena itu dia perlu menahan keinginan untuk mengonsumsi kue coklat. Sementara seseorang-B ingin meraih kesuksesan akademis, dan oleh karena itu dia perlu menahan dorongan untuk menonton drama Korea. Namun, tujuan jangka panjang dari tubuh yang sehat dan kesuksesan akademis ini tidak dicapai hanya dengan menghambat perilaku impulsif yang tidak sesuai dengan tujuan jangka panjang. Faktanya, justru si A dan B harus mulai untuk melakukan perilaku kongruen jangka panjang. Mereka perlu melakukan hal-hal yang diperlukan secara konsisten dalam jangka waktu lama.

Keinginan si A untuk memiliki tubuh yang sehat dalam jangka panjang, maka dia perlu konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur secara rutin. Sedangkan si B, untuk menjadi sukses dalam akademik, dia

perlu memulai banyak perilaku yang mungkin tidak langsung memuaskan (dan terkadang bahkan tidak menyenangkan sama sekali), seperti membaca beberapa buku setiap hari, mengerjakan tugas kuliah tepat waktu, disiplin belajar dan lain sebagainya, dalam waktu lama.

Penghambatan dan inisiasi perilaku merupakan aspek penting dalam *self control*. Dengan pengendalian diri hambatan, seseorang akan mampu menghambat prediksi perilaku yang tidak diinginkan. Sedangkan pengendalian diri inisiasi, yang memprediksi perilaku yang diinginkan, seseorang akan mulai melakukan perilaku-perilaku yang dibutuhkan. Mengakui inisiasi sebagai komponen pengendalian diri memiliki implikasi untuk definisi pengendalian diri, dan mungkin definisi *self control* perlu diperbarui untuk menyelaraskan dengan wawasan saat ini (Gilebaart, 2018)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengatur perilaku untuk mengesampingkan hal-hal yang cenderung mengganggu dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif, serta menginisiasi untuk melakukan hal-hal yang membawa kepada tujuan jangka panjang.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self control***

Perkembangan kontrol diri pada individu tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut (Ghufron & Risnawati, 2010), pembentukan kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh 2 (dua) faktor yaitu faktor

internal dan faktor eksternal.

a) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu itu sendiri. Semakin bertambahnya usia individu maka akan semakin baik kemampuan kontrol diri dari individu tersebut. Selain itu faktor internal pembentuk kontrol diri adalah kematangan emosi. Individu yang sudah mencapai tingkat kematangan secara emosional juga dapat mengontrol perilakunya dengan baik. Hal ini sesuai dengan bahwa kemampuan kontrol diri pada individu berkembang seiring dengan kematangan emosi.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Dalam hal ini, lingkungan keluarga sangatlah berpengaruh terhadap pembentukan kontrol diri pada individu. Didalam lingkungan keluarga peran orang tua sangatlah penting. Penerapan peraturan serta sikap kedisiplinan yang semakin demokratis oleh pihak orang tua akan berpengaruh terhadap kemampuan kontrol diri pada individu.

### **3. Aspek-aspek *self control***

Berdasarkan konsep dari Averil (Ghufron & Risnawati, 2010) menyebutkan bahwa aspek-aspek kontrol diri terdiri dari kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol dalam mengambil keputusan (*decisional control*).

a) Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan suatu respons yang dapat digunakan secara langsung untuk mengambil suatu tindakan guna menghindari situasi yang tidak menyenangkan dan mengurangi dampak dari situasi tersebut. Artinya bahwa individu dengan kontrol perilaku yang baik akan mampu menghadapi suatu keadaan dengan menggunakan respon yang baik sehingga akan mampu menghindari situasi yang merugikan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*)

*Regulated administration* adalah kemampuan seseorang untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Orang tersebut mampu menentukan apakah yang mengendalikan situasi atau keadaan tersebut adalah dirinya sendiri dengan menggunakan kemampuan yang dimilikinya, atau dia memilih untuk menggunakan sumber-sumber dari luar dirinya bila ternyata dia tidak mampu mengendalikan keadaan yang ada.

2) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*)

Merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatur stimulus,

yaitu; mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, serta membatasi intensitas stimulus.

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan. Individu dengan kontrol kognitif yang baik akan mampu mengontrol informasi dengan cara menafsirkan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka pikiran. Tindakan tersebut dilakukan guna melakukan proses adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan-tekanan psikologis. Kontrol kognitif terdiri dari 2 (dua) komponen, yaitu:

1) Memperoleh informasi (*information gain*)

Individu dapat memperoleh informasi berdasarkan kejadian atau pengalaman yang dialaminya. Individu dapat menggunakan informasi yang dia dapatkan untuk memahami berbagai keadaan, sehingga individu mampu mengantisipasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai macam pertimbangan.

2) Melakukan penilaian

Individu berusaha menilai serta menafsirkan keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi positif secara subyektif.

c. Kontrol dalam pengambilan keputusan (*decisional control*)

Kontrol pengambilan keputusan merupakan kemampuan individu untuk menetapkan suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Dalam hal ini kontrol dalam pengambilan keputusan memiliki fungsi dalam menentukan pilihan dalam berbagai kemungkinan tindakan yang akan diambil oleh individu.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengatur perilaku untuk mengesampingkan hal-hal yang cenderung mengganggu dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif, serta menginisiasi untuk melakukan hal-hal yang membawa kepada tujuan jangka panjang.

#### **4. Indikator *Self Control***

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Averil (Ghufron & Risnawati, 2010) terdapat indikator sebagai berikut :

1. Seseorang mampu mengendalikan perilakunya
2. Seseorang mampu mengendalikan situasi
3. Seseorang mampu mengendalikan stimulus
4. Seseorang mampu menafsirkan peristiwa atau keadaan
5. Seseorang mampu mengolah informasi
6. Seseorang mampu memilih tindakan yang diyakini atau disetujuinya
7. Seseorang mampu untuk menentukan pilihan perilakunya

## C. Self Control dan Perilaku Cyberloafing dalam Perspektif Islam

### 1. Self Control

Kontrol diri dalam bahasa Arab di sebut juga mujahadah al-nafs, yaitu perjuangan sungguh-sungguh atau jihad melawan hawa nafsu pribadi. Hal ini dilakukan karena nafsu diri kita memiliki kecenderungan untuk mencari berbagai macam kesenangan, tanpa menghormati dan mengakui terhadap adanya hak-hak orang lain, serta mengabaikan terhadap kewajiban-kewajiban yang harus kita tunaikan.

Barang siapa orang yang gemar menuruti keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya ia telah tersandera dan telah diperbudak oleh hawa nafsunya itu. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan mengapa Rasulullah SAW kemudian menegaskan bahwa jihad melawan hawa nafsu lebih sulit daripada jihad melawan musuh Islam (kafir).

Mengikuti dorongan nafsu dan keinginan setan tanpa memikirkan akibat dari keinginan tersebut merupakan hal yang menyimpang dari fitrah kemanusiaan. Kondisi tersebut sangat berbahaya bagi kehidupan kita sebab, mengabaikan fitrah dapat menyebabkan hati menjadi beku dan padamnya cahaya fitrah. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

الْهَوَىٰ عَنِ النَّفْسِ وَتَهَىٰ رَبِّهِ مَقَامَ خَافَ مَنْ وَأَمَّا

Dan Adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya (Qs. An-Naaziah:40)

Dari ayat diatas, dapat diambil pelajaran bahwa seorang individu harus mampu mengontrol dirinya dari dorongan-dorongan biologis dan hawa nafsu yang dapat membawanya lupa kepada Tuhan-Nya. Merasa takut atas kebesaran-Nya, sehingga tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang negatif dan membawa kepada kemaksiatan dengan berdzikir kepada Allah individu akan selamat dari keinginan hawa nafsu belaka



## 2. Perilaku Cyberloafing

Di dalam perspektif islam perilaku *cyberloafing* sama halnya dengan memanfaatkan fasilitas kerja untuk hal pribadi yang mana kegiatan tersebut tidak diperbolehkan. Perilaku *cyberloafing* merupakan tindakan yang tidak dibenarkan dalam perspektif islam dikarenakan termasuk dalam perbuatan yang haram. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

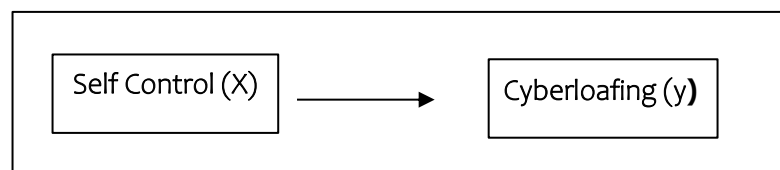
بِالْبَاطِلِ بَيْنَكُمْ أَمْوَالِكُمْ تَأْكُلُونَهَا وَلَا

Dan janganlah kamu makan harta di antara kamu dengan jalan yang batil (Qs. Al-Baqarah:188)

Dari penggalan ayat diatas dapat diketahui bahwa manusia dilarang untuk mengambil manfaat dari barang yang bukan haknya. Seseorang mahasiswa merupakan seseorang yang diberi amanah berupa fasilitas belajar guna menjalankan kewajibannya sebagai pelajar. Oleh sebab itu seorang mahasiswa tidak diperbolehkan untuk memanfaatkan fasilitas tersebut guna kepentingannya sendiri seperti mengakses internet untuk kepentingan pribadinya saat pembelajaran berlangsung.

## C. Kerangka Berpikir

### 1. Pengaruh Antara *Cyberloafing* Dengan *Self Control*



**Gambar 2.1 Skema Penelitian**

Keterangan :

X : Variabel Bebas

Y : Variabel Terikat

—————→ : Pengaruh Antara variabel.

Berdasarkan gambar diatas, self control yang merupakan variable x dan cyberloafing sebagai variable y dan terdapat garis panah yang dimulai dari self control dan merujuk pada variable y cyberloafing menandakan bahwa hanya selfcontrol yang dapat mempengaruhi cyberloafing. Di Penelitian ini Self control atau bisa disebut pengendalian diri pada individu merupakan kemampuan individu dalam mengatur sejumlah dorongan dalam berperilaku. Individu tertentu memiliki kontrol diri yang tinggi sedangkan ada juga yang memiliki kontrol diri yang rendah. Kontrol diri yang rendah dapat memiliki pengaruh pada individu untuk berperilaku *cyberloafing* (Sari et al., 2018)

*Self control* atau kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri antara satu individu dengan individu yang lain berbeda-beda. Ada individu yang memiliki kontrol diri tinggi, sedang, atau bahkan rendah. Jika dikaitkan melalui self control, karyawan yang memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam perilaku menyimpang di tempat kerja adalah pegawai yang memiliki kontrol diri rendah (Empati et al., 2018).

Individu yang memiliki *self control* rendah merasa memiliki keperluan lebih kuat terhadap perilaku terlarang karena akan mendapat

reward (hadiah) langsung, serta memiliki conscience (hati nurani) yang kurang berkembang. Reward di sini dalam perilaku *cyberloafing* berupa kesenangan bermain media sosial, mengunjungi situs favorit dan lain sebagainya. Dalam konteks penelitian ini berarti self control rendah pada mahasiswa memiliki pengaruh terhadap niat individu untuk melakukan berbagai perilaku terlarang saat pembelajaran daring.

Menurut Averil dalam (Ghufron & Risnawati, 2010) mengungkapkan terdapat 3 elemen yang meliputi control diri individu yaitu control perilaku (*Behavior control*), control kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol sebuah keputusan (*decisional control*), jadi seorang mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring sehendaknya dapat mengontrol dirinya dengan baik, memiliki tindakan secara langsung akan suatu keadaan yang tidak menyenangkan atau merugikan mahasiswa tersebut.

Oleh karena itu mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mungkin melakukan perilaku *cyberloafing* pada saat perkuliahan daring sedang berlangsung. Hal ini sejalan dengan penelitian ,bahwa karyawan yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mempertimbangkan konsekuensi dari perbuatan yang akan dilakukan, berhati-hati dalam bekerja, lebih suka melakukan aktivitas mental, peka terhadap kebutuhan orang lain, mampu mengatur emosinya, serta gigih dan tekun dalam bekerja. Oleh sebab itu, karyawan yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung lebih jarang melakukan perilaku

menyimpang di tempat kerja, seperti *cyberloafing* (Ardilasari & Firmanto, 2017). Ini mempunyai implikasi kemungkinan mahasiswa dengan *self control* tinggi cenderung lebih jarang melakukan *cyberloafing* pada saat pembelajaran daring.

**D. Hipotesis penelitian**

Berdasarkan paparan di atas diajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh antara *self control* terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, semakin rendah *self control* mahasiswa, maka kecenderungan *cyberloafing* semakin tinggi, Berarti semakin tinggi *self control* mahasiswa, maka kecenderungan *cyberloafing* semakin rendah.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

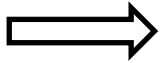
Penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional, di mana penelitian ini mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variabel lain. Alasan peneliti menggunakan penelitian korelasional adalah penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel, yaitu variabel *self control* dan perilaku *cyberloafing*.

Untuk analisis data, penelitian ini menggunakan rancangan regresi. Rancangan regresi digunakan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh di antara variabel yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan dua variabel penelitian (X dan Y). Pada penelitian ini ada dua variabel yang diuji, yaitu variabel terikat / tergantung (Y) yang berupa perilaku *cyberloafing* dan variabel bebas (X) berupa *self control*.

Diagram Hubungan Variabel

**Tabel 3.1 Skema Variabel Penelitian**



Keterangan :  
X : *Cyberloafing*  
Y : *Selfcontrol*  
 : Pengaruh

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan sebuah definisi pada variabel yang diperoleh dari karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007). Definisi operasional dan variabel bebas dan variabel terikat dapat dijabarkan sebagai berikut :

### 1. *Cyberloafing*

*Cyberloafing* merupakan sebuah bentuk aktivitas menyimpang dengan mengakses internet yang dilakukan individu untuk kepentingan pribadi yang tidak ada kaitannya dengan produktifitas. Tinggi rendahnya perilaku *cyberloafing* yang dilakukan seseorang akan diukur dengan skala *cyberloafing* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (Blanchard & Henle, 2008) yaitu *Minor Cyberloafing* dan *Serious Cyberloafing*.

### 2. *Self control*

*Self control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku untuk mengesampingkan hal-hal yang cenderung mengganggu individu dan mengarahkan kebentuk perilaku yang dapat membawa kearah yang positif. Tinggi rendahnya *self control* seseorang akan diukur menggunakan skala yang telah disusun dengan

menggunakan aspek aspek yang di kemukakan oleh Averil dalam (Ghufron & Risnawati, 2010) menjelaskan terdapat 3 aspek dari kontrol diri yaitu kontrol perilaku( *behavior control*), kontrol kognitif ( *control cognitif*), Mengontrol keputusan (*decisional control*).

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi merupakan semua anggota yang terdapat pada satu lingkungan penelitian (Arikunto, 2006). Berdasarkan ciri tersebut kemudian peneliti memilih daerah kelompok – kelompok tertentu sebagai inti atau kunci pengambilan sampel, sedangkan sebagian kelompok yang lain dapat ditinggalkan (Mardalis, 2003).

Penelitian ini menyelidiki tentang pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2018, 2019 dan 2020. Karakteristik subjek penelitian yaitu dewasa awal berusia 20-22 tahun. Perkuliahan daring menyebabkan tidak ada pembatasan akses bagi mahasiswa (bahkan jaringan internet mutlak diperlukan). Adapun pertimbangan mahasiswa angkatan 2018, 2019 dan 2020 dikarenakan mahasiswa angkatan tersebut merupakan mahasiswa dengan jadwal kuliah yang padat dengan tugas kuliah yang cukup banyak selain itu juga mahasiswa dengan kriteria umur yang paling mendekati. Dengan intensitas perkuliahan daring cukup tinggi. Berbagai pertimbangan tersebut membuat subjek dianggap tepat untuk mewakili dan memberikan gambaran tentang penelitian ini, adapun yang menjadi

populasi dalam penelitian ini berjumlah 745 mahasiswa.

## 2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (Sugiyono, 2013) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel merupakan sebagian dari populasi. Oleh karena itu sampel harus memiliki karakteristik yang sama dengan populasi yang di ambil. Representasi yang baik dari sampel sangat bergantung pada sejumlah mana ciri – ciri sampel itu sama dengan ciri – ciri yang dimiliki oleh populasinya. Memperoleh data dari sampel yang dapat di representasi sangat penting dikarenakan analisis penelitian didasarkan pada data sampel dan selanjutnya akan diterapkan pada populasi. (Azwar, 2011). Metode sampling (penarikan jumlah sampel) yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *Teknik purposive sampling*. Metode ini dilakukan bukan didasarkan atas strata atau random sampling melainkan karena adanya tujuan dan syarat - syarat yang harus terpenuhi (Arikunto, 2006). Peneliti memilih teknik ini karena dilapangan yang ditemukan menunjukkan bahwa tidak semua sampel memiliki kriteria yang ditetapkan, oleh karenanya peneliti mengambil teknik tersebut.

Berikut adalah kriteria yang telah diterapkan oleh peneliti :

1. Mahasiswa aktif fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mahasiswa angkatan tahun 2018, 2019 dan 2020 yang sedang melakukan perkuliahan daring.



### 3. Mahasiswa berumur 20 – 22 Tahun.

Penentuan pengambilan sampel pada penelitian ini adalah mengacu pada pengertian sampel dari Arikunto (2006) yaitu apabila sampel dalam penelitian lebih dari 100 lebih baik mengambil 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih (Arikunto,2006).

Dalam penelitian ini menggunakan 20% dari populasi

Angkatan	Jumlah
2018	226
2019	225
2020	294
Total	745

$$\frac{20}{100} \times 745 = 149$$

Sehinga dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah 149 mahasiswa yang terdiri dari mahasiwa psikologi angkatan 2018, 2019 dan 2020.

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

### 1. Instrumen Penelitian

Intrumen yang digunakan pada penelitian kali ini adalah menggunakan kuisisioner (angket). Kuisisioner merupakan sebuah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (Arikunto, 2006).

Adapun kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk tertutup dan responden tidak diberi kesempatan untuk menjelaskan jawaban

yang tercantum. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu pada bagian pertama berisi tentang skala *selfcontrol* dan bagian kedua berisi tentang skala *cyberloafing*.

Model kuisisioner yang digunakan adalah model skala likert. Skala likert merupakan bentuk skala untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai kejadian social (Riduwan, 2009).

Dengan menggunakan bentuk skala ini, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi dimensi, sub variabel, dan menjadi indicator-indikator yang kemudian menjadi tolak ukur membuat item instrument (Riduwan, 2009).

Pada masing masing intrumen terdapat empat pilihan jawaban, yaitu “Selalu”(SL), “Sering”(SR), “Kadang-kadang” (KD), dan “Tidak Pernah” (TP). Empat pilihan jawaban diberikan dengan tujuan untuk menghindari jawaban netral dari responden. Secara rinci nilai dari masing-masing jawaban skala likert sebagai berikut :

**Tabel 3.2 Keterangan Nilai Jawaban**

Bentuk Jawaban	Nilai	
	<i>Favourable</i>	<i>UnFavorable</i>
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak pernah	1	4

## 2. Alat Ukur Penelitian

a. *Self Control*

Variabel *Self Control* menggunakan skala yang diadaptasi dari teori Averil dalam (Ghufron & Risnawati, 2010). Skala berjumlah 20 item dengan item *favourable* 11 item dan 9 item *unfavourable*.

**Tabel 3.3 Blueprint Skala *Selfcontrol***

No	Aspek	Indikator	Nomor Sebaran Item		Total Item
			F	UF	
1	Kontrol Perilaku ( <i>Behavior Control</i> )	1. Kemampuan mengendalikan perilaku	1,2	3	3
		2. Kemampuan mengendalikan situasi atau keadaan	4,5	6,7	4
		3. Kemampuan mengendalikan stimulus	8,14	9	3
2	Kontrol Kognitif ( <i>Cognitif Control</i> )	1. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau keadaan	10,11	12,13	4
		2. Kemampuan mengolah informasi	15	16	2
3	Mengontrol keputusan ( <i>Decisional Control</i> )	1. Kemampuan memilih Tindakan yang diyakini atau disetujui	20	17	2
		2. Kemampuan dalam menentukan pilihan perilaku	19	18	2
<b>Total Item</b>			11	9	20

b. Blueprint Variabel *Cyberloafing*

Variabel *Cyberloafing* diukur menggunakan teori (Blanchard & Henle, 2008) yang mengemukakan perilaku *cyberloafing* dibagi menjadi 2 aspek yaitu *minor cyberloafing* dan *mayor cyberloafing*. Skala

*Cyberloafing* ini berjumlah 22 item *favorable*.

**Tabel 3.4 Blueprint Skala Cyberloafing**

No	Aspek	Indikator	Nomor Sebaran		Jumlah Item
			F	UF	
1	<i>Minor Cyberloafing</i>	1. Menggunakan internet untuk hiburan 2. Menggunakan internet untuk mencari informasi atau berita 3. Menggunakan internet untuk mengirim dan menerima pesan	1,2,3,4,5 6, 7, 8, 9, 10 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21		20
2	<i>Serious Cyberloafing</i>	1. Menggunakan internet untuk hal-hal illegal dan criminal seperti judi online dan mengakses situs dewasa	20,22		20
<b>Total Item</b>			<b>22</b>	<b>0</b>	<b>22</b>

## E. Validitas dan Reabilitas

### 1. Validitas Alat Ukur

Validitas merupakan sebuah konsep dalam mengevaluasi alat tes, yang dalam konsepnya mengacu pada kelayakan, kebermaknaan, dan kebermanfaatan intervensi tertentu yang dapat dibuat berdasarkan skor hasil tes yang bersangkutan (Azwar, 2015).

Uji Validitas bertujuan melihat kevalidan suatu instrumen sebelum digunakan untuk pengumpulan data. Uji validitas isi dilakukan dengan

meminta pendapat dosen ahli. Selanjutnya uji validitas terhadap butir-butir instrumen, dengan korelasi *Pearson Product Momen* berbantuan SPSS versi 21, untuk mengetahui butir instrumen yang valid atau tidaknya. Pedoman penentuan kevalidan adalah jika nilai *sig.* < 0,05 dapat disimpulkan instrumen valid dan jika nilai *sig.* > 0,05, dapat disimpulkan instrumen tidak valid.

Pengambilan sampel dalam uji coba skala pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah sampel yang didapat 60 responden. Pengambilan keputusan dalam menentukan jumlah uji coba skala sesuai dengan pendapat Singarimbun dan Effendi (1995) yang menyatakan bahwa jumlah minimal dalam pengujian skala adalah 30 responden. Uji validitas aitem dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 21.0 for windows dengan teknik validitas *Product Moment Pearson*.

Tabel 3.4 Hasil Uji Coba

No	Variabel	No. Aitem Valid	No. Aitem Gugur
1	<i>Self control</i>	1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20	6, 7, 9, 16, 18
Total		15	5
2	<i>Cyberloafing</i>	3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22	1, 2, 7, 9, 15, 18
Total		16	6

Dari tabel 3. 4 menunjukkan bahwa terdapat 5 aitem gugur pada skala *self control* dan 6 aitem gugur pada skala *cyberloafing*.

## 2. Reabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya, dan reliabilitas ini memiliki nama lain seperti konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan sebagainya (Azwar, Reliabilitas dan Validitas, 2015). Koefisiensi reliabilitas terukur dari rentang angka 0 sampai dengan 1,00, maka semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitas dapat dikatakan semakin tinggi. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 21 for *windows*. Suatu instrument dikatakan reliabel apabila nilai  $\alpha \geq 0,5$ .

Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Reliabilitas

Variabel	Jumlah Aitem	Koefisien Alpha	Keterangan
<i>Self Control</i>	20	0,604	Reliabel
<i>Cyberloafing</i>	22	0,694	Reliabel

## F. Analisis Data

Terkait dengan penelitian ini, data yang akan diperoleh adalah data dalam bentuk angka. Uji statistik yang dilakukan meliputi :

### 1. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah masing-masing

variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) yang dijadikan sebagai prediktor dalam analisis regresi memenuhi asumsi linearitas untuk dianalisis dengan model analisis regresi atau tidak.

## 2. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah suatu uji asumsi yang bertujuan untuk membuktikan bahwa data yang akan diuji terdistribusi normal (Pratama, 2016). Uji ini dilakukan untuk syarat sebelum melakukan uji regresi linier atau uji lanjutan.

## 3. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk menjelaskan data dari hasil penelitian. Data mentah yang sudah diperoleh dianalisis dalam beberapa tahap sebagai berikut :

### a. *Mean hipotetik*

Mencari nilai *mean* hipotetik dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$M = \frac{1}{2} (I \text{ Max} + I \text{ Min}) \times \sum \text{ aitem}$$

Keterangan :

M : Mean Hipotetik

I Max : skor tertinggi aitem

I Min : skor terendah aitem

$\sum$  aitem : jumlah aitem skala

b. Mean empirik

Mencari nilai mean empirik dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M : Mean empirik

$\sum X$  : Jumlah skor total semua subjek

N : Jumlah subjek penelitian

c. Standar Deviasi

Setelah nilai *mean* diketahui, langkah selanjutnya adalah mencari standar deviasi (SD), adapun rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$SD = \frac{1}{2} (I \text{ Max} - I \text{ Min})$$

Keterangan

SD : Standar deviasi

I Max : skor tertinggi aitem

I Min : skor terendah aitem

4. Uji Regresi linier sederhana

Analisis regresi ini digunakan untuk meramalkan atau memprediksi variabel terikat dengan variabel bebas (Riduwan & Sunarto, 2009).



Berdasarkan judul penelitian, analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan program IBM SPSS versi 21 for windows. Analisis regresi linier sederhana ini didasarkan oleh hubungan fungsional atau hubungan sebab akibat dari variabel bebas terhadap variabel terikat (Riduwan & Sunarto, 2009). Uji regresi linier sederhana digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antara variabel bebas dan terikat (Hasan, 2004).

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan menggunakan responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2018, 2019 dan 2020. Karakteristik subjek penelitian yaitu dewasa awal berusia 20-22 tahun. Dari keseluruhan mahasiswa angkatan 2018, 2019 dan 2020 ditemukan sebanyak 149 mahasiswa yang terlibat dalam responden peneliti.

#### **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang dengan kriteria yang telah di tentukan. Peneliti melakukan penyebaran skala dengan menggunakan google form dan menyebarkan melalui aplikasi whatsapp. Peneliti menyebarkan ke grup mahasiswa psikologi angkatan 2017, 2018 dan 2019 di mulai pada tanggal 20 November 2021 hingga tanggal 27 November 2021. Dalam pengerjaan dari proposal hingga skripsi peneliti membutuhkan waktu 13 bulan dalam pengerjaannya dari bulan 9 November 2020 hingga bulan desember 2021.

#### **C. Pemaparan Hasil Penelitian**

## 1. Validitas dan Reliabilitas Skala

### a. Uji Validitas

Menurut azwar(2011) menyatakan bahwa alat tes dapat dikatakan valid apabila alat tes tersebut dapat menjalankan fungsi pengukuran yang tepat dan sesuai dengan maksud dilakukannya suatu penelitian. Sebaliknya alat tes yang tidak valid memiliki nilai validitas yang rendah. Adapun uji validitas menggunakan skor standart validitas yaitu  $r \geq 0,30$  yang memiliki artian apabila skor yang didapatkan berada di bawah signifikan  $< 0,30$  maka aitem tersebut dapat dikatakan tidak valid sehingga harus di gugurkan, dalam uji validitas menggunakan *IBM SPSS Versi 22,0 for windows*.

Berdasarkan uji validitas tiap skala *self control* yang pada awalnya dilakukan penelitian berjumlah 20 aitem, setelah melakukan uji coba secara langsung terdapat 5 aitem yang gugur dan tersisa 20 aitem. Setelah aitem dilakuka uji coba secara langsung, peneliti menyebarkan kusieoner kepada subjek yang pada awalnya berjumlah 15 aitem dan di ujikan kepada subjek sebanyak 149 responden. Didapatkan hasil bahwa aitem tidak ada satupun yang gugur. Adapun rincian validitas skala *self control* adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas self control**

No	Aspek	No. Aitem Valid	No. Aitem Gugur
1	Kontrol Perilaku ( <i>Behavior Control</i> )	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 14	-
2	<i>Kontrol Kognitif (Kognitif Control)</i>	10, 11, 12, 13, 15, 16	-
3	Mengontrol keputusan ( <i>Decisional Control</i> )	20, 17, 19, 18	-
Jumlah		15	0

Sementara pada penghitungan skala *cyberloafing* yang pada awalnya dilakukan penelitian berjumlah 22 aitem, setelah melakukan uji coba secara langsung terdapat 6 aitem yang gugur dan tersisa 16 aitem. Setelah aitem dilakuka uji coba secara langsung, peneliti menyebarkan kusieoner kepada subjek yang pada awalnya berjumlah 16 aitem dan di ujikan kepada subjek sebanyak 149 responden. Didapatkan hasil bahwa aitem tidak ada satupun yang gugur. Adapun rincian validitas skala *cyberloafing* adalah

sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas *Cyberloafing***

No	Aspek	No. Aitem Valid	No. Aitem Gugur
1	<i>Minor Cyberloafing</i>	1,2,3,4,5 6, 7, 8, 9, 10 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21	-
2	<i>Serious Cyberloafing</i>	20,22	-
Jumlah		16	0

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah salah satu uji keabsahan dan daya beda instrumen dalam penelitian yang bertujuan agar dapat mengetahui seberapa jauh alat ukur atau skala dapat dipercaya atau diandalkan. Koefisiensi reliabilitas terukur dari rentang angka 0 sampai dengan 1,00, maka semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitas dapat dikatakan semakin tinggi. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan penilaian *cronbach alpha* yang ada pada *IBM SPSS Versi 22,0 for windows*.

Arikunto (2006) menyatakan ada beberapa kategori dalam menentukan reliabilitas suatu alat tes dengan menggunakan data yang didapatkan. Salah satu dalam penentuan skala yang dinilai reliabel dilihat dari nilai *cronbach alpha*. Nilai kategori dibagi

menjadi lima yakni  $< 0,200$  tidak reliabel, nilai  $0,210 - 0,400$  kurang reliabel, nilai  $0,410 - 0,600$  cukup reliabel, nilai  $0,610 - 0,800$  reliabel, dan nilai  $> 0,810$  sangat reliabel (Arikunto, 2006).

**Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala**

<b>Variabel</b>	<b>Nilai <i>Crobach Alpha</i></b>	<b>Keterangan</b>
<i>Self Control</i>	0,671	Reliabel
<i>Cyberloafing</i>	0,515	Cukup Reliabel

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa setiap variabel dalam penelitian memiliki nilai *crobach alpha* untuk variabel *Self Control* sebesar 0,671 yang menunjukkan bahwa skala pada variabel ini reliabel dan sedangkan untuk variabel *Cyberloafing* memiliki nilai *crobach alpha* sebesar 0,515 yang menunjukkan cukup reliabel. Dari kedua variabel diketahui bahwa nilai *crobach alpha* lebih besar dari 0,410 yang menunjukkan bahwa setiap variabel skala dalam penelitian dapat dikatakan reliabel atau bisa dikatakan sudah dapat dipercaya sehingga dapat dilakukan analisis selanjutnya.

## 2. Uji Asumsi

### c. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam sebuah penelitian berfungsi untuk mengetahui distribusi dari skor setiap variabel.

Teknik yang digunakan dalam pengujian normalitas oleh peneliti yakni menggunakan teknik *kolmogrov – smirnov test* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Versi 22,0 for windows*. Dikatakan data terdistribusi normal apabila nilai dari signifikansi  $p > 0,05$ . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini terdapat pada tabel 4.4 sebagai berikut :

**Tabel 4.4 Hasil Uji *Kolmogrov – smirnov test***

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		149
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.81763931
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.061
	Negative	-.035
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

a. Test distribution is Normal.

Hasil dari uji normalitas dengan menggunakan teknik *kolmogrov – Smirnov test* menunjukkan nilai signifikansi 0,200 yang berarti nilai lebih dari 0,05 sehingga dinyatakan terdistribusi normal atau asumsi terpenuhi.

d. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk menentukan hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika angka *linearity* kurang dari 0,05 yang mengartikan hubungan antara variabel bebas

dan variabel terikat bersifat linier. Hasil dari uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel 4.5 sebagai berikut :

**Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas**

Variabel	<i>Slef Control</i>
<i>Cyber loafing</i>	17,706
<i>Liniearity</i>	0,000
Korelasi	Linier

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui variabel *self control* memiliki pengaruh yang linier dengan variabel *cyber loafing*. Dengan nilai *linearity* kurang dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya kesinambungan yang linier terhadap kedua variabel yang menunjukkan bahwa kedua variabel dapat diteliti.

### 3. Analisa Deskriptif

#### a. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik yaitu nilai mean dan standart deviasi (SD) yang diperoleh dari sejumlah item soal (alat ukur). Sedangkan skor empirik yaitu nilai mean dan SD diperoleh dari data sesungguhnya pada sampel. Adapun langkah yang dilakukan dalam mencari skor hipotetik yaitu mencari nilai Mean dan SD terlebih dahulu.



**Tabel 4. 6 Mean Hipotetik dan Empirik**

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
<i>Self Control</i>	60	15	37,5	49	23	31,29
<i>Cyberloafing</i>	64	16	40	56	34	44,17

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa skala *self control* terdiri dari 15 aitem valid dengan skala likert rentang skor 1-4. Jadi, setelah data tersebut diolah memperoleh hasil hipotetik yaitu skor skala tertinggi pada *self control* adalah 60 dan terendah adalah 15 dengan *mean* hipotetik sebesar 47,5. Berdasarkan hasil penelitian maka skor empirik yang diperoleh yaitu skor maksimal subjek adalah 49 dan minimal 23 dengan *mean* empirik sebesar 31,29. Oleh karena itu, jika dibandingkan antara skor maksimal hipotetik dan empirik maka skor maksimal hipotetik lebih besar yaitu  $60 > 49$ , dan mean hipotetik lebih besar dari mean empirik, yaitu  $37,5 > 31,29$ .

Sedangkan skala *cyberloafing* memiliki skala terdiri dari 16 aitem valid dengan skala likert rentang skor 1-4. Jadi, setelah data tersebut diolah memperoleh hasil hipotetik yaitu skor skala tertinggi pada *cyberloafing* adalah 64 dan terendah adalah 16

dengan *mean* hipotetik sebesar 38. Berdasarkan hasil penelitian maka skor empirik yang diperoleh yaitu skor maksimal subjek adalah 56 dan minimal 34 dengan *mean* empirik sebesar 44,17. Oleh karena itu, jika dibandingkan antara skor maksimal hipotetik dan empirik maka skor maksimal hipotetik lebih besar yaitu  $64 > 56$ , dan mean empirik lebih besar dari mean hipotetik, yaitu  $44,17 > 38$ .

b. Deskripsi Kategori Data

Dalam mengukur tingkatan pada kedua variabel, peneliti mengklasifikasikan menjadi 3 tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi. Skor yang digunakan dalam mengukur norma hipotetik sebagai berikut :

**Tabel 4. 7 Norma Hipotetik**

No	Kategori	Norma Skor
1	Tinggi	$X \geq (M+1 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

Keterangan sebagai berikut :

M : Mean

SD : Standart Deviasi

Berikut adalah hasil kategorisasi tingkatan dari masing – masing variabel :

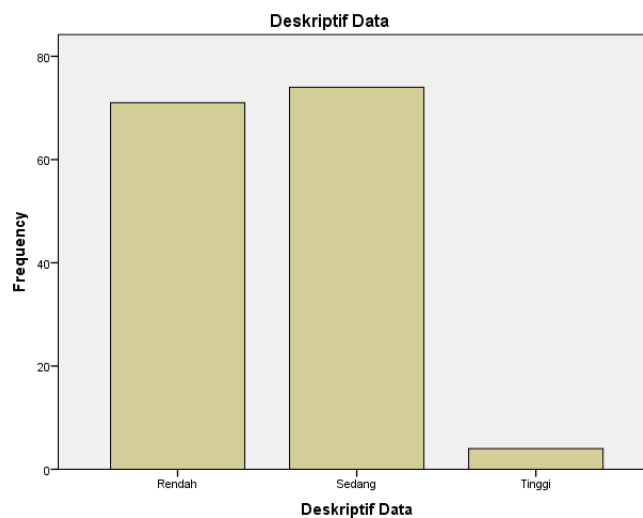
1) *Self Control*

**Tabel 4. 8 Kategorisasi *Self Control***

Deskriptif Data					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	71	47.7	47.7	47.7
	Sedang	74	49.7	49.7	97.3
	Tinggi	4	2.7	2.7	100.0
Total		149	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, maka diketahui terdapat 71 responden yang memiliki *self control* yang dalam kategori rendah dengan nilai persentase sebesar 47,7 %, sedangkan 74 responden memiliki *self control* dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 49,7% dan 4 responden yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 2,7. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas *self control* pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49,7%.

**Gambar 4.1 Diagram *Self Control***



Hasil dari penghitungan manual mengenai tingkatan *self control*

sebagai berikut :

Diketahui

$$\text{Min} = 15$$

$$\text{Max} = 60$$

$$\text{Range} = \text{max} - \text{min} = 45$$

$$\text{Mean} = \frac{\text{min} + \text{max}}{2} = \frac{60 + 15}{2} = 37,5$$

$$\text{SD} = \frac{\text{Range}}{6} = \frac{45}{6} = 7,5$$

a) Tinggi

$$M + 1 \text{ SD}$$

$$= 37,5 + 1 (7,5)$$

$$= 45 - 60$$

b) Sedang

$$M - 1 \text{ SD}$$

$$47,5 - 1(7,5)$$

$$= 30 - 44$$

c) Rendah

$$X < M - 1 \text{ SD}$$

$$15 - 29$$

2) Variabel *Cyberloafing*

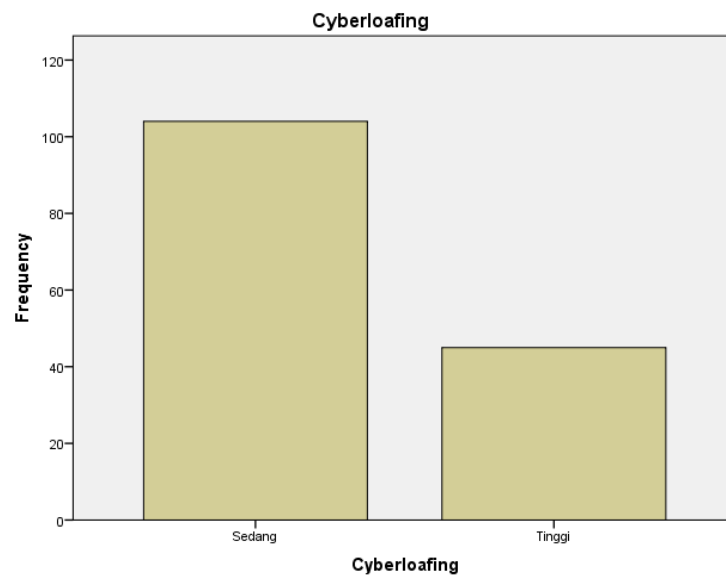
**Tabel 4. 8 Kategorisasi *Cyberloafing***

		Cyberloafing			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	104	69.8	69.8	69.8
	Tinggi	45	30.2	30.2	100.0
	Total	149	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, maka diketahui terdapat 104 responden yang memiliki *cyberloafing* dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 69,8 %, sedangkan 45 responden memiliki *cyberloafing* dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 30,2% dan dapat dikatan bahwa 0 responden yang berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas

*cyberloafing* pada responden terdapat pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,8%.

**Gambar 4.1 Diagram *Cyberloafing***



Hasil dari penghitungan manual mengenai tingkatan *cyberloafing* sebagai berikut :

Diketahui

$$\text{Min} = 16$$

$$\text{Max} = 64$$

$$\text{Range} = \text{max} - \text{min} = 48$$

$$\text{Mean} = \frac{\text{min} + \text{max}}{2} = \frac{64 + 16}{2} = 40$$

$$\text{SD} = \frac{\text{Range}}{6} = \frac{48}{6} = 8$$

a) Tinggi

$$M + 1 \text{ SD}$$

$$= 40 + 1 (8)$$

$$= 48 - 60$$

b) Sedang

$$M - 1 \text{ SD}$$

$$40 - 1 (8)$$

$$= 32 - 47$$

c) Rendah

$$X < M - 1 \text{ SD}$$

$$16 - 31$$

#### 4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis memiliki tujuan untuk dapat mengetahui ada tidaknya pengaruh *self control* terhadap *cyberloafing*. Analisis yang digunakan adalah uji regresi linier sederhana dengan bantuan program *SPSS 22 for windows*. Berikut analisis dari hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini terdapat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4. 9 Uji Pengaruh**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	247.799	1	247.799	16.887	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2157.007	147	14.674		
	Total	2404.805	148			

a. Dependent Variable: Cyberloafing

b. Predictors: (Constant), Selfcontrol

**Tabel 4.10 Kontribusi Variabel Bebas**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.521 <sup>a</sup>	.503	.597	3.831

a. Predictors: (Constant), Selfcontrol

b. Dependent Variable: Cyberloafing

Pada tabel 4.9 dapat dianalisis bahwa terdapat pengaruh *self control* terhadap *cyberloafing* dengan hasil ( $F = 16.887 : P < 0,05$ ) , yang menunjukkan bahwa nilai F hitung = 16.887 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat diartikan ada pengaruh terhadap *self control* terhadap *cyberloafing*. Pada tabel 4.10 menunjukkan besarnya nilai

pengaruh yaitu  $R = 0.521$ . Dari output diperoleh koefisien determinasi atau nilai R Square sebesar 0.503 yang mengandung bahwa pengaruh *self control* terhadap variabel *cyberloafing* 50 %

**Tabel 4.11 Uji Coba Parsial Coefficients.**

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-36.214	1.961		18.469	.000
	Selfcontrol	.254	.062	-.321	4.109	.000

a. Dependent Variable: Cyberloafing

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilakukan bahwa *self control* (X) memberikan kontribusi pengaruh negatif sebesar ( $b = -36.214$ ). Kemudian secara parsial variabel *self control* menunjukkan nilai ( $T = 18.469$  ;  $P < 0,05$ ), sehingga variabel *self control* memiliki pengaruh secara parsial terhadap variabel *cyberloafing*. Dari hasil ini diketahui bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat dikatakan diterima karena semakin rendah *self control*, maka semakin tinggi *cyberloafing* di mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang, dan kedua variabel memiliki pengaruh.

#### D. Pembahasan

1. Tingkat *Self Control* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat Pembelajaran Daring

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *self control* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring, di temukan bahwa terdapat 71 responden yang memiliki *self control* yang dalam kategori rendah dengan nilai persentase sebesar 47,7 %, sedangkan 74 responden memiliki *self control* dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 49,7% dan 4 responden yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 2,7. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas *self control* pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49,7%.

Berlandaskan dengah hasil tersebut menunjukkan bahwa *self control* mahasiswa tergolong pada tingkatan sedang maka dapat dikatan bahwa kemampuan mahasiwa untuk membimbing, mengatur perilaku untuk mengesampingkan hal-hal yang cenderung mengganggu dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif, serta menginisiasi untuk melakukan hal-hal yang membawa kepada tujuan jangka panjang. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Swanepoel (2012) dalam (Ardilasari & Firmanto, 2017) menunjukkan bahwa kekuatan karakter pegawai Seperti *self control* dan integritas berhubungan negatif dengan perilaku menyimpang di tempat kerja. Apabila *self contril* pada mahasiswa berada pada kategori sedang maka dapat diartikan ketika proses perilaku mahasiswa, maka



ada kemungkinan bahwa mahasiswa jarang terlibat dalam perilaku menyimpang di waktu perkuliahan.

2. Tingkat *Cyberloafing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat Pembelajaran Daring

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *cyberloafing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring, di temukan bahwa terdapat 104 responden yang memiliki *cyberloafing* dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 69,8 %, sedangkan 45 responden memiliki *cyberloafing* dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 30,2% dan dapat dikatakan bahwa 0 responden yang berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas *cyberloafing* pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,8%.

Berlandaskan data tersebut bahwa dapat dikatakan tingkat *cyberloafing* mahasiswa dalam kategori sedang dan cenderung ketinggian, karena 0 responden yang menunjukkan *cyberloafing* pada kategori rendah. Selain itu peneliti memberikan analisa tambahan dalam kategorisasi aspek *cyberloafing* dalam penelitian, hasil dari pengujian menggunakan metode *pearson correlation* menunjukkan bahwa nilai korelasi dari *serious cyberloafing* adalah .610, sedangkan untuk *minor cyberloafing* memiliki nilai sebesar .757. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi universitas Islam Negeri

Malang berada dalam *minor cyberloafing* mahasiswa ketika dalam kelas biasa menggunakan internet untuk menggunakan internet untuk hiburan, menggunakan internet untuk mencari informasi atau berita dan menggunakan internet untuk mengirim dan menerima pesan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ardilasari & Firmanto, 2017) Timbulnya perilaku *cyberloafing* dapat disebabkan oleh faktor faktor lainnya salah satunya faktor individual. Faktor ini mencakup banyak hal yaitu persepsi dan sikap pegawai terhadap internet, *habbits* (kebiasaan), faktor *demografis*, dan *trait* (sifat) personal. Sifat seseorang seperti *shyness* (perasaan malu), *loneliness* (kesepian), *isolation* (isolasi), *self control*, harga diri, dan *locus of control* juga dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*. Dengan demikian dapat dikatakan masih terdapat perilaku *cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa psikologi ketika dalam pembelajaran daring yang dapat menimbulkan dampak negatif baik bagi mahasiswa maupun bagi dosen, hal tersebut juga dapat dikatakan tidak terlepas dari masalah pandemi yang menyebabkan kurangnya pengawasan yang diberikan oleh dosen sehingga menyebabkan perilaku *cyberloafing* yang tidak terkontrol.

3. Pengaruh *Self Control* terhadap *Cyberloafing* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring.

Hasil penelitian dengan menggunakan analisis data uji regresi sederhana yang digunakan untuk menguji variabel *self control* dengan

*cyberloafing* pada mahasiswa psikologi, memperoleh hasil F hitung = 16.887 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat diartikan ada pengaruh terhadap *self control* terhadap *cyberloafing*. Sedangkan besarnya nilai pengaruh dari output diperoleh koefisien determinasi atau nilai R Square sebesar 0.503 yang mengandung bahwa pengaruh *self control* terhadap variabel kinerja karyawan sebesar 50 % dan sifat pengaruh kedua variabel dalam kategori pengaruh negatif dengan nilai  $b = -36.214$ , yang artinya semakin rendah *self control* pada mahasiswa maka semakin tinggi *cyberloafing* yang dimiliki oleh mahasiswa. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Septa Juwita (2017) yaitu yang berjudul Hubungan Kontrol Diri Dengan *Cyberloafing* Pada Karyawan PT Cogindo Daya Bersama Unit Pangkalan Susu. Kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 32,2% terhadap *cyberloafing*, dengan pengaruh bersifat negative antara kontrol diri dan *cyberloafing* sebesar  $-0,203 / 20,3\%$ . Dari hasil tersebut menunjukkan hipotesis peneliti diterima karena semakin rendah *self control*, maka semakin tinggi *cyberloafing* di mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang, dan kedua variabel memiliki pengaruh.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data pada penelitian tentang pengaruh *self control* terhadap *cyberloafing* mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Malang saat pembelajaran daring diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

##### 1. Tingkat *Self Control* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat Pembelajaran Daring

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat 71 responden yang memiliki *self control* yang dalam kategori rendah dengan nilai persentase sebesar 47,7 %, sedangkan 74 responden memiliki *self control* dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 49,7% dan 4 responden yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 2,7. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas *self control* pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 49,7%.

##### 2. Tingkat *Cyberloafing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat Pembelajaran

Daring.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa di temukan 104 responden yang memiliki *cyberloafing* dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 69,8 %, sedangkan 45 responden memiliki *cyberloafing* dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 30,2% dan dapat dikatakan bahwa 0 responden yang berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas *cyberloafing* pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,8%.

3. Pengaruh *Self Control* terhadap *Cyberloafing* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang saat pembelajaran daring.

Berdasarkan dari pembahasan menunjukan bahwa ada pengaruh terhadap *self control* terhadap *cyberloafing*. Sedangkan besarnya nilai pengaruh dari output diperoleh koefisien determinasi atau nilai R Square sebesar 0.503 yang mengandung bahwa pengaruh *self control* terhadap variabel kinerja karyawan sebesar 50 % dan sifat pengaruh kedua variabel dalam kategori pengaruh negatif dengan nilai  $b = -36.214$ , yang artinya semakin rendah *self control* pada mahasiswa maka semakin tinggi *cyberloafing* yang dimiliki oleh mahasiswa, dengan hasil tersebut menunjukan bahwa hipotesis diterima.

## B. Kekurangan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa kekurangan yang menjadikan keterbatasan peneliti, kekurangan tersebut meliputi :

1. Sampel yang peneliti ambil hanya dapat mencakupi mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Sehingga penelitian ini tidak dapat mengeneralisir terhadap semua mahasiswa psikologi, maka dapat dikatakan dengan melibatkan perbedaan sampel dengan penelitian yang dilakukan akan memiliki kemungkinan perbedaan hasil.
2. Metode dalam pengumpulan data yang peneliti lakukan hanya menggunakan teknik kusioner.

## C. Saran

1. Bagi Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *cyberloafing* mahasiswa yang tergolong sedang dan cenderung tinggi, sehingga diharapkan kepada mahasiswa dianjurkan untuk berperilaku lebih serius dalam menghadapi perkuliahan karena *cyberloafing* dapat merugikan mahasiswa. Selain itu diharapkan agar tingkat *self control* mahasiswa lebih diperhatikan agar mahasiswa lebih memiliki pedoman dalam dirinya sendiri.

## 2. Bagi Lembaga Universitas

Diharapkan kepada pihak Universitas atau dosen lebih memperketat program pembelajaran ketika daring, dengan hal tersebut dapat memberikan harapan agar perilaku *cyberloafing* dapat lebih terkendali.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji lebih lanjut mengenai *self control* dan *cyberloafing* dengan melibatkan variabel tambahan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., & Omar, Z. (2017). Understanding Who Cyberloafs From The Self-Control Perspective: A Study In The Public Service Sector. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*.
- 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*.
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan Self Control dan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi2)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Blanchard, A., & Henle, C. (2008). Correlates of Different Forms of Cyberloafing: The Role of Norms and External Locus of Control. *Computers in Human Behavior*.
- Dou, K., Gang, Y., Wang, Y., & Liu, Y. (2016). The Relationship Between Self-Control, Job Satisfaction and Life Satisfaction in Chinese Employees: a Preliminary Study. *Work*.
- Firman, & rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*.
- Ghufron, & Risnawati. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile Computing Devices in Higher Education: Student Perspectives on Learning With Cellphones, Smartphones & Social Media. *The Internet and Higher Education*.
- Hasan, I. (2004). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.



- Ikhtafar, S. (2016). Google Classroom: What Works and How. *Journal of Education and Social Sciences*.
- Kladko, B. (2005). Wireless Classrooms: Tool or Distraction. *The Record*.
- Liberman. (2015). *Penggunaan Internet di Kalangan Perusahaan*. Jakarta: Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia.
- Lim, V. (2002). The IT Way of Loafing on The Job: Cyberloafing, Neutralizing and Organizational Justice. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*.
- Lim, V., & Teo, T. (2005). Prevalence, Perceived Seriousness, Justification and Regulation of Cyberloafing in Singapore: an Exploratory study. *Information and Management*.
- Mirza, AR, T., & Santoso, h. (2019). Internet dan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*.
- Nydia, N., & Pareke, F. J. (2019). Dinamika Peran dan Cyberloafing. *Management Insight: Jurnal Ilmiah Manajemen*.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*.
- Riduwan. (2009). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- Riduwan, & Sunarto. (2009). *Pengantar Statistika Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Umar, H. (2013). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Rajawali.
- Varol, F., & Yildirim, E. (2019). Cyberloafing in Higher Education: Reasons and Suggestions from Students' Perspectives. *Technology, Knowledge Learning*.

Yurdugul, H., & Yilmaz, R. (2018). Cyberloafing in IT Classrooms: Exploring the Role of the Psycho-social Environment in the Classroom, Attitude to Computers and Computing Courses, Motivation and Learning Strategies. *Journal of Computing in Higher Education*.

Yuwanto, L. (2018). Academic Flow and Cyberloafing. *Psychology Research*.

# LAMPIRAN

## Hasil Kusioner Responden

Nama (boleh inisial)	Angka tan	Usia	Total Self Control	Total Cyberloafing
Rns	2019	20	36	45
KeNay	2018	21	31	46
Aul	2018	21	28	49
Rahmad Aden Sadewo	2019	20	32	45
han	2018	22 th	31	41
Alex	2018	22	30	48
Lia	2019	21	31	48
ZER	2020	19	26	42
Yoyo	2019	19	31	46
Fr	2019	20	27	45
Zuwayriah B Mantau	2019	20	38	41
Riri	2019	20 tahun	27	43
Ti	2020	19 tahun	29	41
A.M	2019	20	32	44
Aisyah	2019	21	32	48
R	2019	21 tahun	30	42
NAR	2019	21	28	38
Afa	2018	20	42	47
Alfiyani Q.S	2019	21	27	47

Nadhilla	2018	22	27	39
F	2019	20	28	39
Irma	2019	20	36	43
MIS	2020	20 tahun	28	45
Viramita Tiyana	2019	20	27	37
LS	2019	19	30	46
EFI	2019	20	28	45
Wildan	2018	20	36	45
Xr	2019	20	26	46
S	2020	20	28	41
A	2018	21	34	46
Alin	2018	21	31	38
I	2018	21	34	43
Agassi	2019	20	30	38
RK	2019	19	34	42
Am	2019	20	29	40
Arif Budi Darmawan	2019	20	42	48
Moh. Ajril Sabillah	2020	19	30	45
Muhammad Mahbub Hidayatulloh	2019	20	30	48
W	2019	21	28	43
EG	2019	23	28	44
An	2018	21	40	46
A	2019	19	26	45

Chrisne Tri A.	2018	22	29	44
Wanda Amalia	2018	22 tahun	28	41
Nabila	2020	20	27	47
la	2018	21	34	46
Fun	2019	20	27	39
c	2019	20	27	48
RNS	2018	21	28	41
ARI	2018	19	27	39
T	2019	21	36	38
Purwul	2018	21	38	45
My. Ganteng dewe	2018	22	37	34
Yulfa	2018	22	30	41
DF	2019	20	27	45
Erin	2019	20	32	45
MN	2019	23	29	39
Safira	2019	19	35	42
A	2018	21	28	38
MA	2019	23	29	43
Anggun	2019	20	30	52
Afif	2018	22	33	45
mikha	2018	20thn	32	49
AFM	2019	20 Tahun	28	40

Pagi	2019	20	36	44
Farah	2018	22	33	49
Damar	2018	24	42	47
Reiga	2019	21	28	42
Jaemin Na	2018	21	28	35
Shofi	2018	21 tahun	35	43
Tsuroya	2018	22	26	49
Mii Cantik	2018	22+1	34	42
Okke Faricha R	2019	21	28	50
B	2019	21	27	38
R	2019	21	27	37
H	2018	21	30	49
Vivi	2019	20	23	45
Cimi	2018	21	29	42
Kholid	2018	22	27	42
A	2018	21	31	46
LA	2019	20	25	42
H	2019	20	29	48
M. Naimul Masykuri	2018	20	29	52
NA	2020	20	27	49
Ahmad Manaf	2019	20	25	39
Azt	2020	20	27	48
Fr	2019	20	24	44
Rtu	2018	21	28	41

KK	2019	21	31	41
H	2019	20	29	43
Al	2018	21	28	44
Ica	2020	20	29	42
Dunda	2019	20	32	45
Nia	2020	20	33	51
ZAR	2020	20	39	49
N	2020	19	27	40
Ha	2018	22	27	41
Bmb	2019	19	34	44
Sy	2020	19	31	49
Jr	2018	22	39	40
RFM	2020	19	34	56
Map	2018	22	36	42
F	2018	21	45	51
ES	2018	21	34	42
Is	2018	21	29	45
ML	2018	21	49	53
Fdin	2018	20	43	52
S	2018	21	33	44
A.C.K	2020	19	25	42
Nadia Feni	2018	21	36	45
Dea	2018	22	27	43
Habibah	2018	21	26	42



YS	2020	19	27	42
NU	2018	22	42	44
Hilda	2020	19	32	47
Ady	2018	21	27	45
Devi Rahmadani Prabowo	2018	22	28	39
PM	2019	19	30	44
HN	2019	20	31	43
Pury	2019	21	31	43
Ame	2019	20	29	44
Farida	2019	22 th	28	42
Fery	2019	22	29	45
Hafid	2018	21	32	51
Naya	2019	19	33	49
Nuha	2018	19	39	40
Ulin	2019	20	27	41
Ayu	2019	20	27	44
Ria	2020	20 tahun	34	49
riri	2019	19 tahun	31	40
rica	2019	20	39	56
risma	2019	21	34	42
agata	2018	21 tahun	36	51
puspita	2019	21	45	42

akbar	2020	20	34	45
Hidayat	2018	21	29	53
Ame	2018	22	49	52
Ven	2018	20	43	44
Vie	2019	20	33	42
Rita	2019	20 tahun	25	45
Rika	2019	20	36	43
ilya	2019	19	27	42
Huda	2020	20	26	42
Aji	2019	20	27	44
rere	2019	20	42	47
firdaus	2019	20	32	45
rama	2018	21	27	39
Nabila	2019	21	28	44
zain	2018	21	30	43

#### Lampiran Hasil Uji Coba

#### Validitas Selfcontrol

		Total
X1	Pearson Correlation	.322*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	60
X2	Pearson Correlation	.500**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	60
X3	Pearson Correlation	-.193
	Sig. (2-tailed)	.141
	N	60
X4	Pearson Correlation	.534**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	60
X5	Pearson Correlation	.321*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	60
X8	Pearson Correlation	.557**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	60
X10	Pearson Correlation	.647**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	60
X11	Pearson Correlation	.250*
	Sig. (2-tailed)	.252
	N	60
X12	Pearson Correlation	-.278*
	Sig. (2-tailed)	.552
	N	60
X13	Pearson Correlation	.350*
	Sig. (2-tailed)	.254
	N	60
X14	Pearson Correlation	.332*
	Sig. (2-tailed)	.075
	N	60
X15	Pearson Correlation	.523**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	60
X17	Pearson Correlation	-.268*
	Sig. (2-tailed)	.039
	N	60
X18	Pearson Correlation	.287*
	Sig. (2-tailed)	.112
	N	60

X19	Pearson Correlation	.397**
	Sig. (2-tailed)	.131
	N	60
X20	Pearson Correlation	.409**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	60
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Reliabilitas Selfcontrol

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha <sup>a</sup>	N of Items
.604	20

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	45.32	6.729	.345	.702
X2	45.32	5.983	.346	.921
X3	44.15	8.977	-.443	.256
X4	45.38	5.868	.395	.965
X5	44.92	6.722	.514	.685

X6	43.33	8.429	-.155	.364
X7	43.97	8.779	-.086	.243
X8	45.53	6.016	.474	.949
X9	43.83	8.141	-.083	.375
X10	45.63	5.728	.490	1.051
X11	43.55	8.625	-.388	.323
X12	43.35	8.503	-.352	.327
X13	44.75	7.411	.607	.554
X14	45.02	7.237	.442	.514
X15	45.57	5.979	.399	.940
X16	43.45	7.574	.551	.516
X17	43.28	8.851	.562	.302
X18	43.52	7.237	-.095	.566
X19	45.22	7.291	.310	.550
X20	45.70	6.620	.439	.784

Validitas cyberloafing

		Total
Y3	Pearson Correlation	.310*
	Sig. (2-tailed)	.108
	N	60
Y4	Pearson Correlation	.309*
	Sig. (2-tailed)	.408
	N	60
Y5	Pearson Correlation	.411**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	60
Y6	Pearson Correlation	.334*
	Sig. (2-tailed)	.072
	N	60
Y8	Pearson Correlation	.435**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	60

Y10	Pearson Correlation	.515**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	60
Y11	Pearson Correlation	.388*
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	60
Y12	Pearson Correlation	.321*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	60
Y13	Pearson Correlation	.307*
	Sig. (2-tailed)	.030
	N	60
Y14	Pearson Correlation	.465**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	60
Y16	Pearson Correlation	.378*
	Sig. (2-tailed)	.032
	N	60
Y17	Pearson Correlation	.391*
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	60
Y19	Pearson Correlation	.466**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	60
Y20	Pearson Correlation	.432**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	60
Y21	Pearson Correlation	.396*
	Sig. (2-tailed)	.022
	N	60
Y22	Pearson Correlation	.373*
	Sig. (2-tailed)	.035
	N	60
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	60

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Reliabel Cyberloafing

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.694	22

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	53.12	23.223	.214	.213
Y2	52.35	23.892	-.165	.106
Y3	53.92	22.857	.567	.495
Y4	54.60	23.566	-.544	.514
Y5	53.63	21.253	.264	.460
Y6	54.17	22.684	.590	.591
Y7	53.85	23.519	-.027	.209
Y8	53.58	21.027	.486	.455
Y9	53.38	22.206	.133	.484
Y10	53.52	20.220	.367	.435
Y11	52.67	22.395	.760	.680
Y12	54.45	22.116	.586	.476
Y13	54.40	22.447	.352	.481
Y14	52.55	20.930	.329	.448
Y15	53.27	22.538	.165	.298
Y16	53.50	22.254	.414	.488
Y17	54.23	22.351	.675	.578
Y18	53.78	23.122	.109	.107
Y19	53.37	20.745	.420	.447
Y20	53.37	20.779	.561	.557
Y21	54.12	22.173	.744	.682
Y22	53.68	22.322	.514	.488

## Validitas Self Control

### Correlations

		Total
X1	Pearson Correlation	.695**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
X2	Pearson Correlation	.687**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
X3	Pearson Correlation	-.500**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
X4	Pearson Correlation	.723**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
X5	Pearson Correlation	.504**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
X6	Pearson Correlation	.791**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
X7	Pearson Correlation	.722**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
X8	Pearson Correlation	.180 <sup>^</sup>
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	149
X9	Pearson Correlation	-.213**
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	149
X10	Pearson Correlation	-.010
	Sig. (2-tailed)	.902
	N	149
X11	Pearson Correlation	.639**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149



X12	Pearson Correlation	.592**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
X13	Pearson Correlation	-.314**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
X14	Pearson Correlation	.708**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
X15	Pearson Correlation	.446**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	149

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Validitas *cyberloafing*

#### Correlations

		Total
Y1	Pearson Correlation	.281**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	149
Y2	Pearson Correlation	.376*
	Sig. (2-tailed)	.032
	N	149
Y3	Pearson Correlation	.366
	Sig. (2-tailed)	.425
	N	149
Y4	Pearson Correlation	.270**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	149
Y5	Pearson Correlation	.363
	Sig. (2-tailed)	.446

	N	149
Y6	Pearson Correlation	.411**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
Y7	Pearson Correlation	.266**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	149
Y8	Pearson Correlation	.365 <sup>+</sup>
	Sig. (2-tailed)	.044
	N	149
Y9	Pearson Correlation	.406 <sup>+</sup>
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	149
Y10	Pearson Correlation	.273**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	149
Y11	Pearson Correlation	.233**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	149
Y12	Pearson Correlation	.323
	Sig. (2-tailed)	.134
	N	149
Y13	Pearson Correlation	.370 <sup>+</sup>
	Sig. (2-tailed)	.038
	N	149
Y14	Pearson Correlation	.367**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
Y15	Pearson Correlation	.337**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
Y16	Pearson Correlation	.288**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	149
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	149

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliabel *self control*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.671	15

Reliabel *cyberloafing*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.515	17

Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		149
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.81763931
Most Extreme Differences	Absolute	.061
	Positive	.061
	Negative	-.035
Test Statistic		.061
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

### Uji Linieritas

**ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups (Combined)	627.415	21	29.877	2.135	.005
Linearity	247.799	1	247.799	17.706	.000
Deviation from Linearity	379.616	20	18.981	1.356	.157
Within Groups	1777.390	127	13.995		
Total	2404.805	148			

### Analisa Regresi Linier Sederhana

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.521 <sup>a</sup>	.503	.597	3.831

a. Predictors: (Constant), Selfcontrol

b. Dependent Variable: Cyberloafing

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	247.799	1	247.799	16.887	.000 <sup>b</sup>
Residual	2157.007	147	14.674		
Total	2404.805	148			

a. Dependent Variable: Cyberloafing

b. Predictors: (Constant), Selfcontrol

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	- 36.214	1.961		18.469	.000
	Selfcontrol	.254	.062	-.321	4.109	.000

a. Dependent Variable: Cyberloafing  
Analisa tambahan

**Correlations**

		Serious	Minor	Cyberloafing
Serious	Pearson Correlation	1	-.056	.610**
	Sig. (2-tailed)		.494	.000
	N	149	149	149
Minor	Pearson Correlation	-.056	1	.757**
	Sig. (2-tailed)	.494		.000
	N	149	149	149
Cyberloafing	Pearson Correlation	.610**	.757**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	149	149	149

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).