

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN *MINDFULNESS*
TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING*
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



Oleh:

Ika Fitri Hafsari

NIM. 220401110077

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

2026

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN *MINDFULNESS* TERHADAP
PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Ika Fitri Hafsari

NIM. 220401110077

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

2026

**PENGARUH SELF CONTROL DAN MINDFULNESS TERHADAP
PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA**

S K R I P S I

oleh

**Ika Fitri Hafsari
NIM. 220401110077**

Telah disetujui pada tanggal, 09 Juni 2026

oleh:

Dosen Pembimbing

Tandatangan Persetujuan

Dosen Pembimbing 1

Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.,Psi

.....
NIP. 197207181999032001



Dosen Pembimbing 2

Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd

.....
NIP. 198412112023212031



Malang, 02 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, S.Psi., M.A

.....
NIP. 198610092015032002

**PENGARUH SELF CONTROL DAN MINDFULNESS TERHADAP
PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA**

S K R I P S I

oleh

Ika Fitri Hafsari
NIM. 220401110077

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Pengji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
pada tanggal, 29 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji
Penguji Utama

Dr. Fina Hidayati, S.Psi., M.A
.....
NIP. 198610092015032002
Ketua Penguji

Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psi
.....
NIP. 197207181999032001
Sekretaris Penguji

Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd
.....
NIP. 198412112023212031

Tandatangan Persetujuan



Disahkan Oleh
Dekan

Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M. Si
.....
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS 1

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamualaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

PENGARUH *SELF CONTROL* DAN *MINDFULNESS* TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA

Yang ditulis oleh:

Nama : Ika Fitri Hafsari
NIM : 220401110077
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb.

Malang, 09 Juni 2026

Dosen Pembimbing 1.



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi

.....
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS 2

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamualaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

PENGARUH *SELF CONTROL* DAN *MINDFULNESS* TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA

Yang ditulis oleh:

Nama : Ika Fitri Hafsari
NIM : 220401110077
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb.

Malang, 09 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2,



Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd
.....
NIP. 198412112023212031

SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ika Fitri Hafsari

NIM : 220401110077

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Pengaruh *Self Control* dan *Mindfulness* Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Pada Mahasiswa** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 09 Juni 2026

Penulis,



Ika Fitri Hafsari
NIM. 220401110077

MOTTO

“Orang yang kuat bukanlah yang menang dalam bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.”

– **HR. Bukhari No. 6114 dan Muslim No. 2609** –

“ *We’ve gotta hold on, ready or not, you live for the fight when that’s all that you’ve got, we’re half way there , livin’ on prayer.*”

– **Bon Jovi** –

“ Siapakah aku sebenarnya?, hanya atom yang kecil besar sombongnya. ”

– **Raim Laode** –

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menempuh pendidikan tinggi. Proses penyusunan karya ini tidak terlepas dari berbagai tantangan, pengalaman, serta dukungan dari banyak pihak yang telah memberikan bantuan, doa, dan motivasi. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Anwar Chamdani dan Ibu Yusnita, yang senantiasa menjadi sumber inspirasi, kekuatan, dan motivasi bagi penulis. Terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti dalam mengiringi setiap langkah penulis. Kepercayaan, kesabaran, dan ketulusan yang diberikan menjadi landasan utama yang mengantarkan penulis hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini.
2. Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psi., (Dosen Pembimbing 1) dan Ibu Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd. (Dosen Pembimbing 2). Terima kasih atas dedikasi, waktu, dan kesabaran yang luar biasa dalam membimbing penulis. Segala arahan, koreksi, dan ilmu yang Ibu berikan tidak hanya menyempurnakan karya ini, tetapi juga menjadi bekal berharga bagi masa depan penulis.
3. Keluarga Besar "Emak Haroh *Family*". Terima kasih atas kehangatan, perhatian, dan dukungan baik moral maupun material yang senantiasa diberikan. Kehadiran keluarga selalu menjadi penyemangat tersendiri dalam setiap proses yang penulis lalui.

4. Sahabat-sahabat seperjuangan. Terima kasih telah menjadi sistem pendukung terbaik, mewarnai hari-hari kuliah, dan selalu ada untuk saling menguatkan saat proses ini terasa berat.
5. Ika Fitri Hafsari. Terima kasih atas komitmen, resiliensi, dan dedikasi pada diri sendiri untuk menuntaskan tanggung jawab akademis ini dengan hasil terbaik. menjadi bukti bahwa kerja keras, ketekunan, dan keyakinan mampu membawa penulis mencapai tujuan yang telah dicita-citakan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik. Proposal ini disusun sebagai langkah awal dalam melaksanakan penelitian yang berjudul "*Pengaruh Self Control dan Mindfulness terhadap Cyberslacking pada mahasiswa*", yang diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan manfaat praktis di bidang psikologi. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini banyak bantuan dan dukungan yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psi., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan keikhlasan telah memberikan bimbingan dan motivasi selama proses penyusunan proposal skripsi ini.
5. Ibu Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd., selaku dosen pembimbing kedua pada kepenulisan skripsi ini
6. Partisipan yang telah bersedia mengisi kuisioner penelitian ini.

7. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Malang, 09 Juni 2026

Ika Fitri Hafsari

NIM. 220401110077

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS 1.....	iv
NOTA DINAS 2.....	v
SURAT PENYATAAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
مستخلص البحث.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian.....	15
1. Manfaat Teoritis.....	15
2. Manfaat Praktis.....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. <i>Cyberslacking</i>	17
1. Pengertian <i>Cyberslacking</i>	17
2. Aspek – aspek <i>Cyberslacking</i>	18
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Cyberslacking</i>	19
B. <i>Self Control</i>	20
1. Pengertian <i>Self Control</i>	20
2. Aspek – aspek <i>Self Control</i>	22

3.	Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Self Control</i>	23
4.	<i>Self Control</i> dalam perspektif islam	24
C.	<i>Mindfulness</i>	25
1.	Pengertian <i>Mindfulness</i>	25
2.	Aspek – aspek <i>Mindfulness</i>	27
3.	Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	29
4.	<i>Mindfulness</i> dalam prespektif islam	30
D.	Pengaruh <i>Self Control</i> dan <i>Mindfulness</i> terhadap perilaku <i>Cyberslacking</i>	32
E.	Kerangka Berpikir	34
F.	Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN		36
A.	Desain penelitian	36
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	37
1.	Variabel bebas (X): <i>Self Control</i> (X1) dan <i>Mindfulness</i> (X2).	37
2.	Variabel terikat (Y): <i>Cyberslacking</i>	37
C.	Definisi Oprasional	38
1.	<i>Cyberslacking</i>	38
2.	<i>Self Control</i>	38
3.	<i>Mindfulness</i>	38
D.	Populasi dan sampel	39
1.	Populasi.....	39
2.	Sampel.....	40
E.	Alat Pengumpulan Data	41
1.	Skala <i>Self Control</i>	42
2.	Skala <i>Mindfulness</i>	45
3.	Skala <i>Cyberslacking</i>	47
F.	Validitas dan Reliabilitas	50
1.	Validitas.....	50
2.	Reliabilitas.....	52
G.	Metode Analisis Data	53
1.	Analisis Deskriptif.....	53
2.	Uji Asumsi.....	55
3.	Teknik analisis data	57

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Pelaksanaan Penelitian	60
1. Gambaran Umum Subjek.....	60
B. Hasil Penelitian.....	65
1. Analisis Deskriptif.....	65
2. Uji Asumsi.....	67
3. Uji Hipotesis / Teknik Analisis Data :	72
C. Pembahasan.....	85
1. Pengaruh <i>Self Control</i> terhadap <i>Cyberslacking</i>	85
2. Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Cyberslacking</i>	88
3. Pengaruh Simultan <i>Self Control</i> dan <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Cyberslacking</i>	92
BAB V PENUTUP	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Limitasi Penelitian	99
C. Saran	100
1. Bagi Mahasiswa.....	100
2. Bagi Dosen dan Dunia Pendidikan	101
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	101
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala likert penelitian	42
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Control</i>	43
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i>	45
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Cyberslacking</i>	47
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas <i>Self Control</i> (Skala uji coba)	51
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas <i>Mindfulness</i> (Skala uji coba)	51
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas <i>Cyberslacking</i> (Skala uji coba).....	52
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	53
Tabel 3. 9 Kategorisasi	55
Tabel 4. 1 Karakteristik Jenis Kelamin.....	60
Tabel 4. 2 Karakteristik Prodi	61
Tabel 4. 3 Karakteristik Universitas.....	64
Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif	65
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Self Control</i>	66
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	66
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Cyberslacking</i>	67
Tabel 4. 8 Hasil Uji normalitas.....	68
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas	69
Tabel 4. 10 Hasil Uji Homogenitas (jenis kelamin)	70
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas (Universitas)	72
Tabel 4. 12 Uji Korelasi <i>Self Control</i> dengan <i>Cyberslacking</i>	73
Tabel 4. 13 Uji Korelasi Aspek <i>Self Control</i>	74
Tabel 4. 14 Uji Korelasi <i>Mindfulness</i> dengan <i>Cyberslacking</i>	76
Tabel 4. 15 Uji Korelasi Aspek <i>Mindfulness</i>	76
Tabel 4. 16 Deskripsi Data Variabel Dependen.....	79
Tabel 4. 17 Model Fitting Information	79
Tabel 4. 18 Hasil Uji Kesesuaian Model (Goodness-of-Fit)	80
Tabel 4. 19 Hasil Koefisien Determinasi (Pseudo R-Square)	81
Tabel 4. 20 Estimasi Parameter dan Uji Signifikansi Parsial (Parameter Estimates).....	82
Tabel 4. 21 Analisis Aspek <i>Self Control</i>	83
Tabel 4. 22 Analisis Aspek <i>Mindfulness</i>	85

DAFTAR GAMBAR

(Gambar 1. 1 Data awal penggunaan <i>Cyberslacking</i>).....	6
(Gambar 1. 2Kerangka berpikir).....	34
(Gambar 1. 3 Kerangka Variabel Penelitian).....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Self Control.....	111
Lampiran 2 Skala Penelitian Mindfulness	112
Lampiran 3 Skala Penelitian Cyberslacking	113
Lampiran 4 Uji Validitas	114
Lampiran 5 Uji Reliabilitas.....	119
Lampiran 6 Normalitas	120
Lampiran 7 Uji Linieritas.....	120
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	121
Lampiran 9 Korelasi Spearman Rank	122
Lampiran 10 Uji REGRESI LOGISTIK ORDINAL PER ASPEK VARIABEL Self Control	126
Lampiran 11 Uji REGRESI LOGISTIK ORDINAL PER ASPEK VARIABEL Mindfulness	126

ABSTRAK

Ika Fitri Hafsari, 220401110077. Pengaruh *Self Control* dan *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking* pada Mahasiswa. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Perkembangan teknologi digital dan kemudahan akses internet memberikan berbagai manfaat dalam proses pembelajaran, tetapi juga berpotensi memunculkan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pembelajaran selama kegiatan akademik berlangsung. Kota Malang sebagai salah satu kota pendidikan dengan jumlah mahasiswa yang besar memiliki intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi sehingga menjadi lokasi yang relevan untuk mengkaji fenomena tersebut. Perilaku *cyberslacking* dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya faktor internal berupa *self control* dan *mindfulness*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self control* dan *mindfulness* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi logistik ordinal. Sampel penelitian berjumlah 389 mahasiswa yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Variabel *self control* diukur menggunakan *Brief Self Control Scale (BSCS)* yang dikembangkan oleh Tangney *et al.* (2004), variabel *mindfulness* diukur menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003), sedangkan variabel *cyberslacking* diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Akbulut dan dimodifikasi oleh Chrisnatalia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Kota Malang memiliki tingkat *self control* dan *cyberslacking* pada kategori sedang, sedangkan *mindfulness* berada pada kategori rendah. Secara parsial, *self control* berpengaruh signifikan dengan arah hubungan positif terhadap *cyberslacking* ($r = 0,546$; $p < 0,001$), sedangkan *mindfulness* berpengaruh signifikan dengan arah hubungan negatif terhadap *cyberslacking* ($r = -0,444$; $p < 0,001$). Secara simultan, *self control* dan *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap *cyberslacking* dengan kontribusi sebesar 66,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku *cyberslacking*, sedangkan hubungan positif antara *self control* dan *cyberslacking* mengindikasikan bahwa kemampuan pengendalian diri saja belum tentu diikuti oleh rendahnya perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Self Control*, *Mindfulness*, *Cyberslacking*, Mahasiswa.

ABSTRACT

Ika Fitri Hafsari, 220401110077. The Influence of *Self Control* and Mindfulness on Cyberslacking Among College Students. Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Advances in digital technology and easy access to the internet offer various benefits to the learning process, but they also have the potential to lead to cyberslacking among college students—that is, the use of the internet for activities unrelated to learning during academic hours. As a major educational hub with a large student population, the city of Malang has a high rate of digital technology use, making it a relevant location to study this phenomenon. Cyberslacking behavior is influenced by various factors, including internal factors such as self-control and mindfulness. Therefore, this study aims to determine the influence of self-control and mindfulness on cyberslacking behavior among college students in Malang.

This study employs a quantitative approach using an ordinal logistic regression design. The sample consisted of 389 college students selected using accidental sampling. Data collection was conducted online via Google Forms. The self-control variable was measured using the Brief Self-Control Scale (BSCS) developed by Tangney et al. (2004); the mindfulness variable was measured using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) developed by Brown and Ryan (2003); and the cyberslacking variable was measured using a scale adapted from Akbulut and modified by Chrisnatalia.

The results of the study indicate that the majority of college students in Malang City have moderate levels of self-control and cyberslacking, while their mindfulness levels fall into the low category. Partially, self-control had a significant positive effect on cyberslacking ($r = 0.546$; $p < 0.001$), while mindfulness had a significant negative effect on cyberslacking ($r = -0.444$; $p < 0.001$). Simultaneously, self-control and mindfulness had a significant effect on cyberslacking, accounting for 66.7% of the variance. These findings indicate that mindfulness acts as a protective factor against cyberslacking behavior, whereas the positive relationship between self-control and cyberslacking suggests that self-control alone does not necessarily lead to lower levels of cyberslacking behavior among college students.

Keywords: Self-Control, Mindfulness, Cyberslacking, College Students.

مستخلص البحث

إيكا فيتري حفصري، 220401110077. تأثير ضبط النفس (Self Control) واليقظة الذهنية (Mindfulness) على التكاسل الإلكتروني (Cyberslacking) لدى طلبة الجامعات. البحث الجامعي، قسم علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج، 2026. المشرفان: الدكتور إين تري راهايو و الدكتور نور إيلا إيفالواتي.

الكلمات الأساسية: ضبط النفس، اليقظة الذهنية، التكاسل الإلكتروني، الطلبة
يُوفر تطور التكنولوجيا الرقمية وسهولة الوصول إلى الإنترنت فوائد متنوعة في العملية التعليمية، ولكنه قد يؤدي أيضاً إلى سلوكيات التكاسل الإلكتروني لدى الطلبة، أي استخدام الإنترنت في أنشطة لا علاقة لها بالدراسة أثناء الحصص الدراسية. وتعد مدينة مالانج إحدى المدن التعليمية ذات عدد كبير من الطلبة، يتميزون بكثافة عالية في استخدام التكنولوجيا الرقمية. مما يجعلها موقعاً مناسباً لدراسة هذه الظاهرة. ويتأثر سلوك التكاسل الإلكتروني بعوامل متعددة، منها عوامل داخلية كضبط النفس واليقظة الذهنية. لذا، يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير ضبط النفس واليقظة الذهنية على سلوك التكاسل الإلكتروني لدى طلبة الجامعات في مدينة مالانج.

استخدمت الباحثة في بحثها منهجاً كمياً بتصميم الانحدار اللوجستي الترتيبي (Ordinal Logistic Regression). وأما عينة هذا البحث فهي تتكون من 389 طالب وتم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة العشوائية *accidental sampling*. جُعت البيانات إلكترونياً باستخدام نماذج جوجل *Google Form*. ولقياس متغير ضبط النفس، استخدمت الباحثة مقياس ضبط النفس المختصر *Brief Self Control Scale (BSCS)* الذي طوره تانغن وآخرون (2004)، واستخدمت مقياس الوعي بالانتباه *Attention Awareness Mindful Scale (MAAS)* الذي طوره براون وريان (2003) لقياس متغير اليقظة الذهنية، وأما لقياس متغير التكاسل الإلكتروني فاستخدمت الباحثة مقياس مُقتبس من أكيولوت ومُعدّل من قبل كريسناتاليا.

والنتائج التي حصل عليها البحث هي: أن مستوى ضبط النفس والتكاسل الإلكتروني لدى غالبية الطلبة في مدينة مالانج يقع في الفئة المتوسطة، ومستوى اليقظة الذهنية يقع في الفئة المنخفضة. وجزئياً، أن ضبط النفس له تأثير كبير مع اتجاه علاقة إيجابي على التكاسل الإلكتروني ($r = 0,546; p < 0,001$)، وأما اليقظة الذهنية فلها تأثير سلبي كبير على التكاسل الإلكتروني ($r = -0,444; p < 0,001$). وفي الوقت نفسه، فإن ضبط النفس واليقظة الذهنية لهما تأثير كبير على التكاسل الإلكتروني بنسبة 66.7%. وتشير هذه النتائج إلى أن اليقظة الذهنية تعمل كعامل وقائي ضد سلوك التكاسل الإلكتروني، بينما تشير العلاقة الإيجابية بين ضبط النفس والتكاسل الإلكتروني إلى أن ضبط النفس وحده لا يؤدي بالضرورة إلى انخفاض سلوك التكاسل الإلكتروني لدى الطلبة.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada Hakikatnya, internet memberikan berbagai manfaat yang dapat mendukung serta memudahkan kehidupan manusia. Kemudahan akses ke internet semakin meningkat dikarenakan keberadaan *gadget* seperti *laptop* dan *smartphone* yang mudah ke jaringan (Simanjutak *et al.*, 2018). Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia terus bertambah setiap tahun. Pada 2017, tercatat sebanyak 143,26 juta orang menggunakan internet, yang berarti sekitar 54,68% dari populasi usia 19 hingga 34 tahun. Angka tersebut menunjukkan kenaikan sebesar 10,56% dibandingkan survei tahun 2016. Riyanto (2021) menyebutkan bahwa di awal tahun 2021, sekitar 202,6 juta orang di Indonesia menggunakan intranet, meningkat sekitar 15,5% atau 27 juta orang dibanding 2020. Dari total penduduk Indonesia yang sebanyak 274,9 juta jiwa, artinya sekitar 73,7% masyarakat sudah mengakses internet pada saat itu. Data dari Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan distribusi usia pengguna internet pada tahun 2020: usia 5-12 tahun (9,55%), 13 -15 tahun (7,42%), 16-18 tahun (8,83%), 19-24 tahun (17,13%), dan usia di atas 25 tahun (57,07%). Oleh karena itu, internet telah menjadi saran penting bagi publik, termasuk kalangan mahasiswa. siswa sekolah menengah atas (SMA) dan mahasiswa adalah kelompok yang aktif melakukan pencarian informasi untuk memenuhi kebutuhan akademik mereka, dengan prioritas pada aspek seperti relevansi, keunikan, dan keakuratan sumber informasi. Kebutuhan ini muncul ketika mereka harus menyelesaikan tugas –tugas tertentu; oleh karena itu perilaku mencari informasi diarahkan untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Wersig dalam Bystrom, 1999).

Peningkatan penggunaan internet di lingkungan perguruan tinggi Indonesia ditandai dengan maraknya penyediaan fasilitas jaringan gratis oleh pihak kampus untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa.

Ketersediaan akses ini diharapkan mampu menstimulasi kemandirian belajar mahasiswa melalui kemudahan dalam menjangkau berbagai sumber rujukan ilmiah terbaru. Di samping itu, integrasi internet oleh institusi pendidikan tinggi juga ditujukan untuk mendongkrak kualitas instruksional, mengingat materi dan literatur yang tersedia secara daring cenderung lebih mutakhir (Lee & Tsai, 2011).

Kendati fasilitas internet tanpa batas ini dirancang demi menyokong kebutuhan akademik dan aktivitas penunjang studi lainnya, realitas di lapangan menunjukkan adanya diskrepansi. Banyak mahasiswa justru memanfaatkan koneksi internet kampus untuk kepentingan non-akademik, seperti berbalas pesan (*chatting*), mengakses media sosial, bermain gim daring, hingga membuka konten yang tidak ada kaitannya dengan perkuliahan (Rinaldi, 2021). Kondisi ini diperkuat oleh fakta bahwa hampir seluruh mahasiswa saat ini telah memiliki perangkat portabel seperti gawai dan ponsel pintar yang mempermudah mereka terhubung ke jejaring sosial kapan saja (Himpunan Psikologi Indonesia, 2018).

Fenomena penyalahgunaan teknologi ini sejatinya menjadi perhatian global. Sebuah studi di Amerika Serikat melaporkan bahwa sekitar 15% remaja menghabiskan waktu lebih dari 25 jam per minggu untuk berselancar di dunia maya, baik dalam konteks belajar maupun bersosialisasi (Prawira, 2016). Di Indonesia sendiri, Hamka (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa pada umumnya memiliki lebih dari satu telepon seluler yang dioperasikan secara simultan untuk menyelesaikan tugas kuliah, *chatting*, atau memperbarui status di media sosial. Ironisnya, aktivitas digital yang bersifat personal tersebut sering kali tetap mereka lakukan secara intensif di tengah-tengah jam perkuliahan berlangsung. Perilaku mahasiswa yang mengalihkan fokus belajarnya demi menghabiskan waktu di internet untuk urusan non-akademik inilah yang dikenal dengan istilah *cyberslacking* (Simanjuntak *et al.*, 2019).

Fenomena tersebut menjadi sangat krusial untuk ditelaah di Kota Malang, yang secara luas diakui sebagai salah satu kota pendidikan terbesar

di Jawa Timur. Berdasarkan data resmi Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang dalam publikasi Kota Malang. Jumlah mahasiswa yang menempuh studi di berbagai perguruan tinggi di kota ini tercatat telah menembus angka lebih dari 300.000 jiwa. Ditinjau dari sudut pandang psikologi perkembangan, mahasiswa berada pada rentang usia dewasa awal, yakni sekitar 18–25 tahun. Fase ini menandai kematangan kemampuan kognitif individu yang seharusnya membuat mereka lebih bijak dalam mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan. Sejalan dengan argumen Baumeister dan Boden (1998), kematangan perkembangan tersebut memungkinkan individu untuk memformulasikan strategi berpikir yang lebih efektif dalam meregulasi perilakunya secara sadar. Namun pada kenyataannya, gejala *cyberslacking* justru marak ditemui di kalangan kelompok ini.

Perilaku *Cyberslacking* yang umum terjadi di kalangan mahasiswa telah menjadi fokus kajian penelitian. Pada penelitian yang dilakukan Purbasari (2022), selama proses perkuliahan berlangsung, sebagian besar mahasiswa melakukan tindakan penyimpangan dengan mengakses internet yang tidak berhubungan dengan materi pembelajaran. Rinaldi (2021) mengungkapkan bahwa dari 211 mahasiswa yang menjadi partisipan, sekitar 8,5% menunjukkan tingkat *Cyberslacking* yang tinggi, 85% kategori sedang, dan 8,5% kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa terlibat dalam perilaku *Cyberslacking* selama pembelajaran daring. *Cyberslacking* memiliki dampak negatif terhadap kinerja akademik, termasuk penurunan prestasi akademik, di mana mahasiswa yang lebih sering melakukan aktivitas tidak produktif cenderung kurang memahami materi dan tidak siap menghadapi evaluasi akademik (Westfall *et al.*, 2015). Selain itu, perilaku ini menghambat partisipasi aktif mahasiswa dalam kelas yang ditandai dengan kurangnya kontribusi dalam diskusi, minimnya pertanyaan, dan keterlibatan yang berkurang dalam aktivitas pembelajaran. Hal ini juga berujung pada kesulitan dalam manajemen waktu dan rendahnya kedisiplinan dalam menyelaraskan jadwal

pembelajaran, yang dapat menyebabkan keterlambatan penyelesaian tugas (Wu *et al.*, 2018).

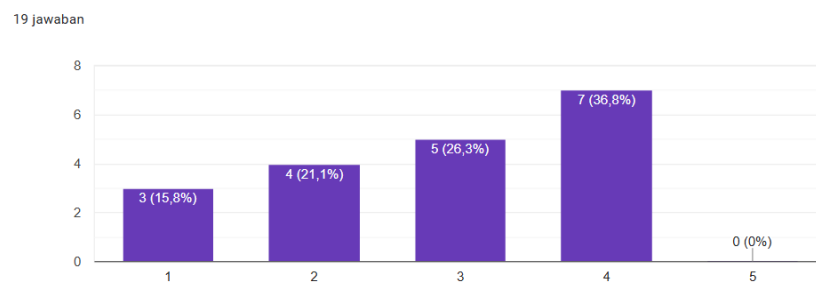
Penelitian lain yang dilakukan oleh Barry dan rekan-rekan (2015) menunjukkan bahwa ketika mengikuti perkuliahan, mahasiswa sering mengakses media sosial dan situs web yang tidak berhubungan dengan materi pembelajaran. Beberapa contoh perilaku *Cyberslacking* selama perkuliahan meliputi penggunaan email, mengunjungi situs non-akademik, *chatting*, mengirim SMS, menggunakan media sosial, berbelanja *online*, bermain *game*, dan membuat *blogspot*. Dalam sebuah penelitian oleh Anam *et al.*, (2019) yang datanya diperoleh melalui *Instagram* dan melibatkan 30 mahasiswa, ditemukan bahwa sebagian besar peserta mengakui pernah memakai *gadget* di dalam kelas selama proses pembelajaran. Aktivitas yang dilaporkan termasuk berkirim pesan, menggunakan media sosial, dan melakukan belanja *online* (sekitar 50%), sedangkan bermain *game* tercatat pada presentase yang lebih rendah, yaitu sekitar 20%. Hal ini ditunjukkan juga dari penelitian yang dilakukan Zulfa *et al.* (2025) menunjukkan bahwa tingkat perilaku *Cyberslacking* di kalangan mahasiswa Universitas Malikussaleh termasuk rendah dengan persentase sebesar 48,1%. Di antara aplikasi media sosial yang digunakan untuk *Cyberslacking*, *TikTok* menjadi yang paling populer dengan pengguna mencapai 45,6%, diikuti *Instagram* sebesar 41,8%, sementara *Google* memiliki tingkat penggunaan yang lebih sedikit yaitu 16,7%. Dari segi aspek perilaku, akses konten online (*access online content*) menjadi aspek *Cyberslacking* yang paling dominan dengan persentase 53,5%, sedangkan aktivitas berbelanja *online* (*shopping*) menempati posisi terendah dengan 44,0%. Pada penelitian lain yang dilakukan Wang *et al.* (2011) menemukan bahwa 64% mahasiswa mengakses media sosial saat berada di kelas dan 80% mengakses media sosial selama mengerjakan tugas akademik, menunjukkan tingginya frekuensi penggunaan media sosial di lingkungan akademik.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan 10 mahasiswa dari berbagai angkatan, program studi, dan Perguruan Tinggi di Malang,

ditemukan bahwa 80% dari mereka menunjukkan perilaku *Cyberslacking* saat proses pembelajaran berlangsung. Apabila diuraikan menurut aspek-aspek *Cyberslacking* yang dikemukakan oleh Akbulut (dalam Flanigan & Kiewra, 2018), maka perilaku tersebut dibagi ke dalam lima kategori yaitu *gaming/gambling*, *shopping*, *sharing*, *real-time updating*, dan *accessing online content*. *Sharing* merujuk pada aktivitas membagikan konten internet kepada orang lain; *shopping* berarti mengunjungi platform *e-commerce*; *real-time updating* adalah kegiatan memperbarui kondisi terkini di media sosial; *accessing online content* meliputi mengakses konten internet seperti video atau *streaming* musik; sedangkan *gaming/gambling* adalah aktivitas mengakses permainan daring atau situs judi saat sedang menjalankan suatu pekerjaan.

Dalam pertanyaan yang di tanyakan peneliti terkait “Aktivitas penggunaan internet seperti apa yang anda buka saat pembelajaran / perkuliahan sedang berlangsung ? “ , beberapa jawaban dari partisipan menunjukkan bahwasanya cukup sering membuka internet yang tidak berkaitan dengan hal pembelajaran berlangsung seperti membuka *game* , *sosmed* , *e-commerce*, atau membuka aplikasi *chatting* seperti *Whatsapp* yang tidak berhubungan dengan pembelajaran berlangsung . Hal ini dibuktikan dari beberapa cuplikan hasil wawancara sebagai berikut: Wawancara 1 : “cukup sering menggunakan, apalagi kalau lagi cape nugas, hawanya mau buka sosmed” , Wawancara 2 : “iya saya mengakui sering dan menyadarinya sering menggunakannya , biasanya membuka *game* sama membuka referensi dari *Gooogle*, *chat gpt*, dll , dan saya menggunakan selama 2 jam an “, wawancara 3 : “ saya jarang membuka aplikasi yang tidak berhubungan dengan kuliah, terutama ketika belajar di luar kelas. Palingan saya buka *chrome* untuk mencari bahasa kontemporer yang saya tidak ketahui, jika sudah terlanjur membuka, biasanya saya bisa menghabiskan waktu sampai 1 jam lebih untuk scroll. Aktivitas internet yang paling sering saya buka adalah *Facebook Marketplace*, *shope video*, dan terkadang bermain *game Mobile Legend* tapi hanya sebentar”

Peneliti juga melaksanakan studi awal untuk memperkuat dasar bukti mengenai perilaku *Cyberslacking* di kalangan mahasiswa. Studi ini melibatkan 19 mahasiswa aktif dari Jurusan Psikologi, Perpustakaan Ilmu dan Sains, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, angkatan 2022 dan 2023. Instrumen yang digunakan berupa angket yang mencakup indikator-perilaku *Cyberslacking*, seperti mengobrol melalui media sosial, berbelanja daring, bermain permainan daring, serta menonton dan mengunduh film selama jam perkuliahan.



(Gambar 1. 1 Data awal penggunaan *Cyberslacking*)

Hasil pengambilan sample awal menunjukkan presentase yang diambil menunjukkan sebesar 36,8% dari 19 responden menghabiskan waktu di internet untuk hal-hal yang tidak bermanfaat selama jam belajar. Dapat diuraikan dengan rincian penggunaan internet untuk keperluan non-akademis memperlihatkan variasi. Sebanyak 42,11 % responden menggunakan internet untuk *chatting*, 21,05 % menggunakan media sosial, 26,32 % menonton video daring, 10,53 % bermain gim daring, dan 21,05 % melakukan pembelian daring.

Di dunia pendidikan, *Cyberslacking* sering didefinisikan sebagai penggunaan teknologi dan internet untuk tujuan non-akademik atau aktivitas yang hanya sedikit atau sama sekali tidak terkait materi pelajaran. Menurut Lavoie & Pychyl (2001), perilaku *Cyberslacking* didefinisikan sebagai bentuk penundaan atau prokrastinasi yang melibatkan penggunaan

akses internet, yang berdampak negatif pada produktivitas kerja individu. Sedangkan menurut Geokçearslan *et al.*, (2016), *Cyberslacking* diartikan sebagai perilaku penggunaan internet di lingkungan akademik yang bertujuan untuk kepentingan pribadi dan tidak berkaitan dengan tugas atau materi perkuliahan. Perilaku ini mencakup aktivitas seperti mengakses situs web non-akademik, berkomunikasi melalui *chatting* atau media sosial, melakukan belanja daring, bermain *game*, dan *blogging* yang dilakukan selama waktu perkuliahan berlangsung. Definisi ini menegaskan bahwa *Cyberslacking* merupakan bentuk pengalihan perhatian dari kegiatan belajar ke aktivitas internet yang tidak relevan dengan tujuan akademik.

Dalam *Cyberslacking* dipengaruhi oleh tiga kelompok faktor yakni organisasi, situasi, dan individu. Faktor organisasi mencakup larangan penggunaan internet, ekspektasi hasil, dukungan dari manajemen, dan norma yang dirasakan. Faktor situasi meliputi persepsi dan sikap terhadap internet, kebiasaan serta kecanduan internet, variabel demografis, keinginan untuk berpartisipasi, norma sosial, serta kode etik pribadi. Sementara itu, faktor individu mencakup kepercayaan diri, perasaan kesepian atau isolasi, rasa malu, dan *Self Control* (Chrisnatalia *et al.*, 2020). Pandangan lain menyebutkan bahwa perilaku *Cyberslacking* dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam individu seperti minat, emosi, pemikiran, dan kurangnya *Self Control* dalam konteks akademik, sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan, teman sebaya, dan fasilitas sekolah. Dengan kata lain, kehidupan sekolah dapat mempengaruhi kecenderungan siswa untuk *Cyberslacking*, terutama jika akses ke perangkat internet mudah, pengawasan yang rendah, dan ketergantungan pada media sosial serta hiburan daring tinggi. Kemudahan akses ini memfasilitasi godaan bagi siswa untuk mengalihkan waktu belajar mereka ke kegiatan daring non-akademik (Anam *et al.*, 2019).

Samson (2011), berpendapat idealnya internet atau teknologi di kelas digunakan untuk mendukung proses belajar, tetapi dalam

kenyataannya banyak individu memanfaatkannya untuk kepentingan pribadi (Gerow *et al.*, 2010). Pada penelitian Simbolonet *et al.*, (2020), menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *Self Control* yang rendah memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan *Cyberslacking*. Hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa variabel *Self Control* memberikan kontribusi efektif sebesar 15% terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa. Menurut Arifin (2025), salah satu penyebab mahasiswa melakukan penyalahgunaan internet (*Cyberslacking*) adalah adanya dorongan untuk mengakses internet di luar kebutuhan akademik yang tidak terkontrol. Akibatnya, mahasiswa cenderung melakukan tindakan yang diluar pembelajaran tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin timbul, salah satunya adalah perilaku *Cyberslacking*.

Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Chrisnatalia *et al.*, (2023) menunjukkan sebanyak 157 mahasiswa yang aktif memakai internet dengan hasil penelitian secara deskriptif menunjukkan bahwa aspek *sharing* (berbagi informasi) dan *shopping* (belanja online) merupakan dua aspek *Cyberslacking* yang memiliki nilai empiris tertinggi dibandingkan aspek lain seperti *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. Analisis berdasarkan jenis kelamin mengindikasikan bahwa mahasiswa perempuan dan laki-laki sama-sama menunjukkan tingkat tinggi pada aspek *sharing* dan *shopping*, sementara aspek *gaming/gambling* lebih dominan terjadi pada mahasiswa prodi eksak. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pengendalian diri yang baik dapat membantu mahasiswa mengontrol penggunaannya terhadap perangkat digital selama kegiatan belajar sehingga dapat mengurangi perilaku *Cyberslacking* yang mengganggu konsentrasi dan produktivitas. Studi ini juga menggarisbawahi pentingnya pengembangan *Self Control* untuk mendorong sikap bertanggung jawab dalam penggunaan internet bagi mahasiswa (Liwun, 2023).

Self Control dipahami sebagai kemampuan fundamental individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya dengan menahan dorongan yang muncul setelah mengambil keputusan (Grund *et al.*, 2015). Menurut Calhoun dan Acocella (1990), *Self Control* merupakan pengaturan terhadap proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, yang secara keseluruhan membentuk diri individu itu sendiri. Definisi ini menekankan pada kemampuan individu dalam mengelola berbagai aspek tersebut sebagai modal penting untuk membentuk pola perilaku yang mencakup keseluruhan proses fisik, psikologis, dan perilaku. Selanjutnya, Tangney *et al.*, (2004), mendefinisikan *Self Control* sebagai kemampuan individu untuk mengatur perilakunya berdasarkan standar tertentu, seperti norma moral, nilai, dan aturan sosial, sehingga mengarah pada perilaku yang positif. Dengan demikian, *Self Control* merupakan kemampuan mandiri seseorang untuk menampilkan perilaku positif, yang pembentukannya sangat dipengaruhi oleh interaksi individu dengan lingkungannya. Hal ini diperlukan terutama saat individu diharuskan mengembangkan dan mempelajari perilaku baru secara efektif. Menurut Tangney *et al.*, (2004), *Self Control* terdiri dari lima dimensi, yaitu disiplin diri (*self discipline*), tindakan sengaja/non-impulsif (*deliberate/non-impulsive action*), kebiasaan sehat (*healthy habits*), etos kerja (*work ethic*), dan keandalan (*reliability*).

Akan tetapi pernyataan diatas terkadang tidak sejalan dengan wawancara yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa dari berbagai angkatan dan berbagai macam prodi di perguruan tinggi malang, hal ini ditunjukkan ketika peneliti mengajukan beberapa pertanyaan sesuai yang menunjukkan pada dimensi *self-discipline*, *healthy habits*, *reliability* dan *work ethic*, dapat disimpulkan dari beberapa jawaban mahasiswa dalam wawancara menunjukkan penerapan berbagai strategi untuk mempertahankan fokus belajar, seperti penggunaan timer dengan pola 25 menit belajar dan 5 menit istirahat, menaruh *handphone* jauh dari jangkauan, menonaktifkan notifikasi, dan mematikan ponsel untuk mengendalikan godaan membuka media sosial. Strategi ini mencerminkan

dimensi *self-discipline* dan *healthy habits* yang diaplikasikan untuk menjaga konsentrasi dan mengelola waktu belajar secara efektif. Mereka juga mengembangkan *reliability* terhadap tugas dengan membuat prioritas tugas sehingga tetap dapat melanjutkan belajar meskipun sulit mengendalikan dorongan membuka ponsel. Namun, kesadaran terhadap distraksi seperti penggunaan media sosial selama belajar dapat muncul dengan cepat atau kadang baru disadari setelah waktu yang cukup lama terbuang, yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara *Self Control* (*Self Control*) yang ideal dan kondisi nyata di lapangan. Hal ini menandakan bahwa meski mahasiswa berusaha menerapkan *work ethic* dan berkomitmen terhadap waktu belajar, pengendalian dorongan untuk membuka ponsel pada beberapa situasi masih menjadi tantangan yang menghambat konsistensi *Self Control*. Dengan demikian, meskipun mahasiswa menunjukkan *self discipline*, *healthy habits*, *reliability*, dan *work ethic* yang baik sebagai upaya pengendalian diri saat belajar, realitanya terkadang mereka menghadapi kesulitan dalam mengontrol impuls membuka media sosial, yang menimbulkan ketidak sejajaran antara niat dan perilaku *Self Control*.

Cuplikan wawancara 1

“strategi agar tetap fokus pada tujuan belajar adalah dengan cara pake timer, jadi aku pake metode 25 menit belajar 5 menit istirahat, dan hp nya aku taruh jauh – jauh biar bisa ngejaga godaan buka hp, dan sebenarnya cukup sering merasa sulit dalam mengendalikan dorongan untuk buka hp , akan tetapi biasanya membuat priority task . kalau untuk sadar bahwa sudah terlalu lama menggunakan media sosial saat belajar sebenarnya sangat cepat menyadarinya , dan terbilang cukup sering sadarnya bahwa sudah pakai media sosial saat belajar”

Cuplikan wawancara 2

“ mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas lain diluar akademik terbilang cukup sering, karena saya membuat

strategi dengan menonaktifkan semua hal yang mengganggu misal mematikan hp, dan saya juga tipikal yang bisa fokusnya belajar waktu sendiri. Dan saya mampu untuk cepat menyadarinya setelah terlalu lama membuka media sosial saat perkuliahan. “

Cuplikan wawancara 3

“ strategi yang saya gunakan agar fokus pada pembelajaran adalah menaruh hp jauh dari jangkauan, menonaktifkan notifikasi, dan saya merasa tidak terlalu merasa sulit mengendalikan dorongan untuk melakukan membuka hp saat pembelajaran , tetapi sangat sulit mengendalikannya kalau melakukan pembelajaran mandiri di luar kelas. Kalau dibilang sadar atau tidaknya saat menggunakan media sosial saat pembelajaran , bisa dibilang cukup cepat menyadari saat perhatian mulai teralihkan meskipun kadang – kadang juga baru sadar setelah cukup banyak waktu terbuang”.

Dalam pengaruh *Self Control* terhadap *Cyberslacking* terdapat beberapa faktor sebagai pedoman yang dapat menunjukkan adanya perilaku *Self Control* itu sendiri. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Marsela dan Supriatna (2019) menunjukkan bahwa *Self Control* adalah kemampuan individu mengendalikan dirinya sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Control* meliputi faktor internal dan eksternal. Menurut Perdana *et al.*, (2018), *Self Control* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memantau dan mengatur kesadaran, emosi, serta perilaku. Faktor-faktor yang memengaruhi *Self Control* terdiri dari motivasi, aspek kognitif, dan perbandingan sosial.

Dalam konteks *Cyberslacking*, selain *Self Control*, *Mindfulness* juga berperan penting. Berdasarkan literatur psikologi dan layanan kesehatan, penelitian mengemukakan bahwa *Mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap kondisi saat ini dan mengurangi perilaku otomatis yang berkaitan dengan *Cyberslacking*. mahasiswa dengan tingkat *Mindfulness* yang tinggi lebih cenderung memperhatikan aktivitas mereka

secara sadar dan responsif, bukan sekadar mengikuti pola kebiasaan lama secara otomatis (Panek *et al.*, 2015). Oleh karena itu, kami berargumen bahwa *Mindfulness* mampu mendorong mahasiswa untuk secara sadar mengendalikan otomatisitas perilaku mereka dan kemudian menurunkan terselenggaranya *Cyberslacking*. Dengan demikian, *Mindfulness* diperkirakan memengaruhi perilaku *Cyberslacking* mahasiswa melalui pengurangan otomatisitas dalam perilaku tersebut. Berdasarkan studi Feldman *et al.* (2011), pengaruh langsung *Mindfulness* sebagai ciri kepribadian terhadap kebiasaan mengirim pesan saat menyetir menjadi tidak signifikan ketika faktor tidak langsung seperti motif regulasi perhatian dan motif regulasi emosi diperhitungkan. Studi tersebut menunjukkan bahwa meskipun *Mindfulness* pada tingkat awalnya tampak berhubungan dengan perilaku mengirim pesan saat berkendara, hubungan tersebut sepenuhnya dimediasi oleh bagaimana individu mengatur perhatian dan emosinya. Dengan kata lain, pengaruh *Mindfulness* terhadap perilaku tersebut terjadi melalui mekanisme regulasi emosional dan perhatian, bukan secara langsung.

Berdasarkan literatur dan hasil penelitian terbaru, hubungan antara *Mindfulness* dan *Cyberslacking* menunjukkan bahwa tingkat *Mindfulness* yang tinggi berfungsi sebagai faktor moderasi yang dapat mengurangi pengaruh stres akademik terhadap perilaku *Cyberslacking*, khususnya kedua aktivitas tersebut dimiliki oleh mahasiswa (Kelebek, 2022). Secara ilmiah, *Mindfulness* yang didefinisikan sebagai perhatian penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian mampu meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi (Brown & Ryan, 2003). Hasil studi secara statistik menunjukkan bahwa pada tingkat *Mindfulness* tinggi, pengaruh stres akademik terhadap kecenderungan *Cyberslacking* lebih lemah dibandingkan dengan tingkat *Mindfulness* rendah (Kelebek, 2022).

Penelitian juga menegaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat *Mindfulness* tinggi cenderung memiliki kemampuan pengelolaan stres yang

lebih baik sehingga tidak mencari pelarian melalui *Cyberslacking* sebagai respons terhadap tekanan akademik (Wu *et al.*, 2020). Dalam penelitian sebelumnya, Panek *et al.* (2015) menemukan bahwa *Mindfulness* secara positif berkontribusi pada penurunan frekuensi mengetik pesan (*chatting*) ketika seseorang mengemudi atau berjalan kaki. Dengan demikian, *Mindfulness* berfungsi sebagai pengingat agar seseorang menghindari aktivitas mengetik selama mengemudi atau berjalan suatu perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Penelitian lain dari Mustapha *et al.* (2024) menambahkan bahwa *Mindfulness* berperan sebagai moderator yang dapat meredam dampak negatif *Cyberslacking*. *Mindfulness* meningkatkan kesadaran dan *Self Control* sehingga pelaku lebih mampu menjaga fokus tugas dan menekan efek pengalihan perhatian akibat *Cyberslacking*. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *Mindfulness* tinggi dapat mengurangi dampak buruk *Cyberslacking* terhadap produktivitas dan keterlibatan pembelajaran.

Mindfulness merupakan suatu aktivitas yang mengarahkan kesadaran pada suatu tujuan tertentu, dengan cara tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak bisa dikendalikan. Menurut Baer (2003), *Mindfulness* berarti memusatkan kesadaran pada momen sekarang, menerima pengalaman baik yang menyenangkan maupun tidak tanpa menghakimi diri sendiri. Selain itu, *Mindfulness* dipahami sebagai kapasitas individu untuk memfokuskan perhatian secara penuh pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2004). Sejalan dengan itu, Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa *Mindfulness* merupakan suatu bentuk kesadaran yang berfokus pada kemampuan untuk hadir dan menyadari apa yang terjadi pada saat ini tanpa menghakimi.

Brown dan Ryan (2003) mengemukakan bahwa *Mindfulness* terdiri dari dua komponen utama, yaitu perhatian dan kesadaran. Perhatian diartikan sebagai proses memusatkan fokus pada kesadaran, sementara

kesadaran berfungsi sebagai sebuah "radar" yang terus-menerus mengamati kondisi internal dan lingkungan sekitar.

Penelitian ini memiliki keunikan metodologis yang membedakannya dari penelitian terdahulu dalam mengukur *Self Control* dan *Mindfulness* dapat mempengaruhi perilaku *Cyberslacking*. Sementara studi sebelumnya yang dilaksanakan Chrisnatalia *et al.*, (2023). ,belum spesifik menyambungkan variabel *Self Control* dan *Mindfulness* secara bersamaan, hal ini diperkuat juga dari penelitian sebelumnya yang dilakukan Simbolon *et al.*, (2020), bahwasannya penelitiannya masih belum mengukur variabel lain dan masih terlalu berfokus di mahasiswa lingkup salah satu Universitas swasta di Medan. Penelitian ini memperkenalkan pendekatan multidimensi dengan mengintegrasikan data *Self Control* dan *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking* selain itu partisipan lebih menyuluruh baik Perguruan Tinggi Negeri maupun Perguruan Tinggi Swasta khususnya di kota Malang .

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan latar belakang di atas dapat diketahui bahwa perilaku *Cyberslacking* yang sering terjadi di kalangan mahasiswa merupakan tantangan signifikan dalam proses pembelajaran daring maupun tatap muka. *Cyberslacking*, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik seperti media sosial, *game*, dan belanja daring selama jam belajar, berpotensi mengganggu konsentrasi, menurunkan prestasi akademik, dan merusak manajemen waktu mahasiswa. Salah satu faktor yang berperan dalam mengendalikan perilaku ini adalah kemampuan *Self Control* mahasiswa. Meskipun mahasiswa berusaha menerapkan strategi *Self Control* seperti pembagian waktu belajar dan pengurangan gangguan digital, realitanya kesulitan mengendalikan impuls membuka media sosial dan aplikasi lain masih sering terjadi.

Selain *Self Control*, *Mindfulness* juga muncul sebagai variabel penting yang dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap aktivitas saat ini dan menekan perilaku otomatis yang berhubungan dengan

Cyberslacking. Dengan tingkat *Mindfulness* yang tinggi, mahasiswa mampu memfokuskan perhatian dengan sadar, mengurangi kecenderungan melakukan aktivitas daring non-akademik secara refleks, dan meningkatkan kemampuan pengelolaan stres akademik. Oleh karena itu, penting untuk meneliti pengaruh *Self Control* dan *Mindfulness* secara simultan terhadap *Cyberslacking* sebagai dasar pengembangan strategi dalam membantu mahasiswa mengelola perilaku digital mereka guna menunjang keberhasilan akademik.

B. Rumusan Masalah

Masalah ini memicu sebuah pertanyaan yang penting untuk dijawab secara mendalam, ini menjawab pertanyaan terkait :

1. Bagaimana pengaruh *Self Control* terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa ?
2. Bagaimana pengaruh *Mindfulness* terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa ?
3. Apakah terdapat pengaruh simultan antara *Self Control* dan *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini disusun untuk memberikan arah yang jelas dalam pelaksanaan studi sehingga hasil yang diperoleh dapat sesuai dengan harapan peneliti. Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan pengaruh *Self Control* terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa.
2. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan pengaruh *Mindfulness* terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa.
3. Penelitian ini ingin mengetahui pengaruh simultan antara *Self Control* dan *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran konkret tentang bagaimana kemampuan pengendalian diri (*Self Control*) dan kesadaran penuh (*Mindfulness*) dapat membantu mahasiswa mengurangi perilaku *Cyberslacking*.

b. Untuk dunia pendidikan (dosen)

Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi dosen untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dengan memasukkan pendekatan *Mindfulness* dan *Self Control* guna meminimalisir perilaku *Cyberslacking* selama perkuliahan.

c. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan bagi peneliti lain untuk memperluas kajian terkait pengaruh variabel *Self Control* dan *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking* dalam konteks akademik, serta dalam pengembangan teori psikologi yang lain.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Cyberslacking*

1. Pengertian *Cyberslacking*

Cyberslacking adalah aktivitas mahasiswa yang memanfaatkan internet dalam kelas untuk keperluan pribadi dan hal – hal di luar konteks perkuliahan. Dalam pengembangan studi selanjutnya, fenomena ini merujuk pada penggunaan internet oleh siswa selama mengikuti perkuliahan yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik (Gerow *et al.*, 2010).

Menurut Simanjuntak, *Cyberslacking* merupakan perilaku penundaan tugas dalam konteks tertentu dengan memanfaatkan akses internet, yang berdampak pada produktivitas individu (Simanjuntak *et al.*, 2019). Fenomena ini dapat terjadi di lingkungan kerja maupun akademik, meskipun beberapa peneliti menyatakan bahwa *Cyberslacking* lebih sering terjadi dalam setting akademis karena siswa cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas berbasis teknologi. Lim menambahkan bahwa *Cyberslacking* terdiri dari dua aspek utama, yaitu aktivitas *browsing* dan aktivitas yang berkaitan dengan *email* (Margaretha *et al.*, 2021).

Akbulut *et al.* (2016) mendefinisikan *Cyberslacking* sebagai perilaku penggunaan internet yang disengaja oleh individu, khususnya mahasiswa, untuk aktivitas pribadi yang tidak berkaitan dengan tujuan akademik selama waktu perkuliahan atau bekerja. Perilaku ini mencakup berbagai aktivitas seperti *chatting*, mengakses media sosial, berbelanja online, bermain *game*, hingga membaca blog dan konten hiburan lainnya. *Cyberslacking* ini dianggap sebagai penggunaan akses internet yang menyimpang dari fungsi pendidikan dan pembelajaran yang seharusnya didukung oleh fasilitas tersebut.

Menurut Lim (2002), secara teoritis, konsep *Cyberslacking* pertama kali muncul dalam konteks dunia kerja, di mana karyawan mengakses internet untuk keperluan pribadi di luar tugas pekerjaan yang sedang dijalankan. *Cyberslacking* didefinisikan sebagai perilaku sadar karyawan yang menggunakan akses internet perusahaan untuk membuka hal-hal yang tidak terkait dengan pekerjaan mereka (Lim, 2002). Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa fenomena *Cyberslacking* juga terjadi dalam lingkungan pendidikan, khususnya saat perkuliahan, di mana sebagian besar mahasiswa mengakses internet untuk aktivitas non-akademik selama mengikuti kelas (Yilmaz *et al.*, 2015). Oleh karena itu, definisi *Cyberslacking* yang awalnya dikembangkan untuk dunia kerja kemudian disesuaikan dengan konteks perkuliahan.

Dari pengertian beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan *Cyberslacking* adalah perilaku memanfaatkan internet untuk keperluan pribadi yang tidak berkaitan dengan tugas utama, baik dalam konteks perkuliahan maupun dunia kerja. Fenomena ini awalnya dikaji dalam lingkungan kerja dengan karyawan yang menggunakan akses internet perusahaan untuk hal-hal di luar pekerjaan, kemudian berkembang pada lingkungan akademik di mana mahasiswa menggunakan internet selama kelas untuk aktivitas non-akademik. *Cyberslacking* meliputi aktivitas *browsing* dan penggunaan *email* yang tidak relevan dengan tugas utama, yang berpotensi mengurangi produktivitas individu.

2. Aspek – aspek *Cyberslacking*

Perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa terlihat melalui aktivitas seperti mengirim *email*, mengakses situs yang tidak berkaitan dengan akademik, mengirim pesan teks (*chatting*), menggunakan media sosial, berbelanja online, bermain *game*, dan menulis blog selama proses perkuliahan berlangsung (Akbulut *et al.*, 2016) Dalam konteks

mahasiswa, *Cyberslacking* didefinisikan sebagai pemanfaatan teknologi internet untuk keperluan di luar akademik (Akbulut *et al.*, 2016). Beberapa aspek yang mencerminkan *Cyberslacking* akademik selama perkuliahan menurut Akbulut *et al.* (2016) meliputi:

a. Sharing

Aktivitas menggunakan internet yang meliputi memeriksa postingan, memberikan komentar pada postingan orang lain, menonton video yang dibagikan di media sosial, serta berinteraksi dalam percakapan dengan pengguna lain.

b. Shopping

Kegiatan internet yang berkaitan dengan pembelian secara daring, seperti mengunjungi situs belanja online dan mengakses layanan perbankan melalui internet.

c. Real-time updating

Pemanfaatan media sosial untuk menyebarkan informasi terbaru secara langsung, sekaligus memberikan tanggapan terhadap topik-topik yang sedang ramai diperbincangkan.

d. Accessing online content

Mengakses berbagai jenis konten digital di internet, termasuk musik, video, dan aplikasi yang tersedia pada berbagai platform online.

e. Gaming/gambling

Aktivitas yang berkaitan dengan bermain *game* daring serta melakukan taruhan melalui internet.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Cyberslacking*

Ozler dan Polat (2012), menjelaskan bahwa perilaku *Cyberslacking* dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang diklasifikasikan menjadi faktor individu, organisasi, dan situasional. Faktor individu mencakup karakteristik pribadi seperti *Self Control*, kesepian, rasa malu,

keterasingan, harga diri, sumber kendali, kecanduan internet, kebiasaan, serta faktor demografis dan norma sosial. Faktor organisasi meliputi aturan penggunaan internet, ekspektasi hasil, dukungan manajemen, norma dari rekan kerja, dan sikap karyawan terhadap pekerjaan yang dapat memengaruhi kecenderungan individu melakukan *Cyberslacking*. Sedangkan faktor situasional berkaitan dengan kondisi lingkungan yang memungkinkan terjadinya perilaku penyimpangan saat menggunakan internet, di mana *Self Control* menjadi salah satu atribut yang berpengaruh signifikan (Ozler & Polat, 2012).

Menurut beberapa penelitian terkini, *Cyberslacking* juga dipengaruhi oleh faktor organisasi, situasional, dan individu. Faktor organisasi terdiri dari peraturan penggunaan internet, harapan hasil, dukungan dari manajemen, dan norma yang dirasakan individu, sedangkan faktor situasional meliputi persepsi, sikap, kebiasaan, kecanduan internet, demografi, kebutuhan sosial, norma sosial, dan kode etik pribadi. Faktor individu mencakup aspek seperti kepercayaan diri, kesepian, rasa malu, isolasi, serta *Self Control* (Hanifah, 2022). Selain itu, ada pendekatan lain yang membagi faktor pengaruh *Cyberslacking* menjadi internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa seperti minat, emosi, pikiran, dan kurangnya *Self Control* yang terkait dengan ketangguhan akademik, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan sekitar seperti teman dan fasilitas sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dan kemudahan akses teknologi, kurangnya pengawasan guru, serta ketergantungan pada media sosial dan hiburan daring turut mendorong perilaku tersebut (Anam & Pratomo, 2019).

B. *Self Control*

1. Pengertian *Self Control*

Menurut Ouweneel *et al.* (2013), *Self Control* atau *Self Control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku guna mencapai hasil yang positif. Kemampuan ini mencakup

pemahaman terhadap situasi diri dan lingkungan, serta keterampilan dalam mengelola serta mengendalikan perilaku sesuai dengan kondisi yang ada. Menurut Ghuftron (2011), *Self Control* adalah aktivitas mengendalikan tingkah laku dengan mempertimbangkan berbagai faktor sebelum mengambil keputusan untuk bertindak. Sementara itu, Michele (2001), menyatakan bahwa *Self Control* merupakan kekuatan moral yang memungkinkan remaja menghentikan tindakan berbahaya sementara waktu dengan menyadari konsekuensi yang mungkin muncul, sehingga perilaku berisiko bisa dikendalikan. Tangney *et al.* (2004), memandang *Self Control* sebagai sumber daya mental yang esensial untuk menghindari dan menahan perilaku yang merugikan diri sendiri. Selain itu, Gailiot *et al.* (2005), menjelaskan bahwa *Self Control* adalah kemampuan seseorang dalam menahan dan mengatur perilaku sosial yang tidak sesuai.

Menurut Colhoun dan Acocella (1990), *Self Control* merupakan pengaturan terhadap proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, yang pada dasarnya adalah rangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Sementara itu, Averill (dalam Ghuftron & Risnawati, 2011) menyatakan bahwa *Self Control* adalah kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan maupun tidak diinginkan, serta memilih tindakan berdasarkan keyakinan pribadi. Definisi Averill lebih menekankan pada seperangkat kemampuan pengaturan yang digunakan individu untuk mengambil tindakan yang sesuai dengan keyakinannya (Tangney *et al.*, 2004).

Dapat disimpulkan dari beberapa tokoh yang sudah dipaparkan diatas bahwa *Self Control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengelola, dan mengarahkan perilaku agar dapat mencapai hasil yang positif serta menghindari tindakan yang merugikan diri sendiri. Kemampuan ini melibatkan pemahaman terhadap situasi internal dan eksternal, pengendalian tingkah laku dengan mempertimbangkan konsekuensi, serta kemampuan memilih tindakan

yang sesuai dengan keyakinan pribadi. Secara esensial, *Self Control* merupakan proses pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku yang memungkinkan individu untuk menahan tindakan berisiko dan mengambil keputusan yang sesuai berdasarkan nilai dan tujuan yang diyakini.

2. Aspek – aspek *Self Control*

Self Control dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dalam berbagai situasi dan kondisi. Menurut Tangney *et al.* (2004), *Self Control (Self Control)* terdiri dari tiga aspek utama :

a. *Self-discipline*

merujuk pada kemampuan individu dalam mempertahankan keteraturan perilaku dan pola hidup secara konsisten. Mahasiswa dengan tingkat *self-discipline* yang tinggi mampu mempertahankan dan melaksanakan rutinitas akademik serta aktivitas kepanitiaan tanpa mudah terdistraksi oleh godaan eksternal seperti bermain *game*, mengakses media sosial, maupun kegiatan sosial lainnya.

b. *Healthy habits*

menggambarkan kemampuan individu dalam mengelola kebiasaan hidup sehat yang terstruktur. Mahasiswa yang memperlihatkan *healthy habits* yang baik menjalani pola makan, tidur, dan aktivitas fisik secara teratur sehingga menjaga kestabilan kesehatan fisik dan mental mereka.

c. *reliability*

menunjukkan kemampuan individu untuk menjadi dapat diandalkan dalam menjalankan tugas guna mencapai tujuan tertentu. Contoh nyata tercermin dalam konsistensi mahasiswa dalam mengatur jadwal belajar dan tugas harian serta kehadiran tepat waktu dalam rapat-rapat kepanitiaan.

d. *Deliberate/non-impulsive action*

mengacu pada kecenderungan individu untuk menunjukkan perilaku yang didasarkan pada pertimbangan kognitif secara matang. Mahasiswa yang memiliki skor tinggi pada aspek ini cenderung bertindak dengan penuh kehati-hatian, tidak terburu-buru, serta mempertimbangkan dengan seksama waktu dan sumber daya yang diperlukan sebelum mengambil keputusan, misalnya mempertimbangkan waktu belajar dan menyelesaikan tugas sebelum memilih untuk beraktivitas sosial.

e. *Work ethic*

kapasitas regulasi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Mahasiswa dengan *work ethic* tinggi berhasil menyelesaikan tugas perkuliahan dengan tuntas, meskipun harus berkontribusi dalam berbagai kegiatan pengorganisasian seperti rapat dan koordinasi kepanitiaan (Tangney *et al.*, 2004).

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Self Control*

Self Control (Self Control) memiliki peran penting dalam kehidupan remaja, namun tingkat *Self Control* setiap individu berbeda-beda karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang membentuknya. *Self Control* berfungsi sebagai mediator psikologis dalam berbagai bentuk perilaku, memungkinkan seseorang untuk menahan dorongan dan mengarahkan perilakunya secara adaptif. Individu dengan *Self Control* yang tinggi cenderung mampu mengelola perilaku dengan baik, sedangkan individu dengan *Self Control* rendah cenderung kesulitan menahan godaan dan impuls (Ghufron *et al.*, 2012). Ghufron dan Risnawati (2012) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Control* menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal.

1. Faktor internal meliputi usia dan pola asuh orang tua, seperti cara menegakkan disiplin, respons terhadap kegagalan anak,

gaya komunikasi, serta pengelolaan emosi orang tua. Hal ini menjadi dasar anak belajar mengendalikan diri. Seiring bertambahnya usia, anak juga dipengaruhi oleh komunitas dan pengalaman sosial yang membantu anak belajar merespons kekecewaan dan kegagalan secara lebih terkontrol. Baumeister dan Boden (1998) menjelaskan bahwa faktor kognitif berkaitan dengan kesadaran dan penggunaan strategi berpikir yang memungkinkan individu untuk mengatur perilaku secara intelektual. Dengan demikian, kemampuan *Self Control* seseorang sangat dipengaruhi oleh kapasitas intelektualnya.

2. Sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan dan keluarga. Lingkungan keluarga yang disiplin sangat menentukan kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Disiplin yang diterapkan orang tua dapat membentuk kepribadian yang baik dan memperkuat kontrol perilaku. Penerapan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari akan mengembangkan *Self Control* dan self-direction, sehingga individu dapat bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan (Ghufron & Risnawati, 2012).

4. *Self Control* dalam perspektif islam

Kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan diri terhadap tindakan atau emosi dikenal dalam psikologi sebagai *Self Control*, yaitu kemampuan individu dalam mengelola perilaku dan emosi agar sesuai dengan norma yang berlaku (Muhyi, 2017; Ramadona & Mamat, 2019). Menurut Tangney *et al.*, (2004), *Self Control* adalah kemampuan seseorang dalam menentukan perilaku berdasarkan standar moral, nilai, dan aturan sosial yang mengarah pada perilaku positif. Dalam perspektif Islam, konsep ini dikenal sebagai mujahadah an-nafs, yaitu perjuangan melawan hawa nafsu diri sendiri. Kisah seorang sahabat yang bertanya pada Nabi Muhammad SAW tentang peperangan yang paling dahsyat, dan dijawab bahwa melawan hawa

nafsu adalah peperangan yang terberat, menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan tantangan yang sangat besar (Kerwanto, 2021; Stevanus *et al.*, 2021). Hal ini penting, karena ketika hawa nafsu menguasai seseorang, individu tersebut dapat melakukan tindakan yang keluar dari norma, seperti berkhianat, mencuri, atau berzina. Oleh karena itu, konsep pengendalian diri perlu dikaji lebih dalam, terutama dari perspektif Al-Qur'an, mengingat permasalahan moral yang sering muncul di era modern, termasuk dalam masyarakat Muslim. Al-Qur'an dan As-Sunnah mengajarkan agar umat Islam mampu mengontrol diri sesuai dengan norma-norma ilahiyah, salah satunya berdasarkan QS. Al Imran Ayat 114:

يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَآمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي
الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١١٤﴾

Dalam QS. Al-Imran ayat 114 dijelaskan bahwa orang-orang yang beriman kepada Allah dan hari akhir memiliki karakteristik menyuruh melakukan kebaikan (amar ma'ruf), mencegah kemungkaran (nahi munkar), serta bergegas dalam mengerjakan kebajikan. Pelaksanaan amar ma'ruf nahi munkar ini menekankan pentingnya segera melakukan perbuatan baik tanpa penundaan. Mereka yang melaksanakan hal tersebut termasuk dalam golongan orang saleh. Ayat ini mengajak setiap individu untuk aktif berbuat kebajikan sesuai ajaran Islam dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah, serta mencegah perbuatan dosa. Dengan demikian, ayat ini mengandung makna bahwa *Self Control* meliputi kemampuan untuk menjalankan perintah kebajikan secara cepat dan menahan diri dari larangan agama (QS. Al-Imran, 3:114).

C. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness memainkan peran utama dalam ajaran Buddha dan menggambarkan suatu keadaan kesadaran penuh terhadap isi mental—

mulai dari persepsi individu, rangsangan sensorik, hingga pikiran dan perasaan (Walach *et al.*, 2006). Meskipun konsep *Mindfulness* berasal dari tradisi kontemplatif Timur (Shapiro *et al.*, 2006), psikologi Barat belakangan ini telah memberikan perhatian serius terhadap gagasan tersebut (Christopher *et al.*, 2009). Secara psikologis, *Mindfulness* didefinisikan sebagai “kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi terhadap perkembangan pengalaman dari waktu ke waktu” (Kabat-Zinn, 2003, hlm. 145).

Mindfulness pada dasarnya merupakan sikap yang melibatkan perhatian yang terbuka, rasa ingin tahu, dan fleksibilitas. Dalam kondisi kesadaran penuh, pengaruh dari pikiran dan perasaan yang rumit terhadap perilaku seseorang menjadi lebih kecil (Kashdan & Ciarrochi, 2013). Konsep ini mencakup kesadaran yang seimbang dan jelas terhadap pengalaman yang berlangsung secara kontinu, yang berarti menerima keadaan saat ini tanpa menolak atau menghindari pikiran, emosi, maupun sensasi yang muncul (Neff & Germer, 2018). Dengan demikian, *Mindfulness* juga mencakup penerimaan diri secara apa adanya tanpa usaha untuk berubah (Marotta, 2013). Menurut pendapat Baer (2003), memandang *Mindfulness* sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan sikap menerima dan tidak menghakimi segala pengalaman, baik yang positif maupun negatif, yang terjadi di dalam maupun luar diri seseorang.

Lebih lanjut, Baer *et al.*, (2004), menjelaskan bahwa kemampuan untuk mencapai *Mindfulness* dapat diperoleh melalui kesadaran diri dan sikap menerima tanpa memberikan penilaian. Brown dan Ryan (2003), mengemukakan bahwa *Mindfulness* adalah suatu kualitas kesadaran diri yang melibatkan keadaan kesadaran (*awariness*) dan perhatian (*attention*) terhadap pengalaman saat ini. *Mindfulness* berbeda dari proses psikologis lain seperti kognisi, motivasi, dan emosi, karena dilaksanakan dengan fokus internal yang penuh perhatian dan tanpa adanya penilaian. Kondisi ini mencakup perasaan dan pikiran sebagai

fenomena mental yang muncul secara spontan dalam pikiran, tanpa perlu diidentifikasi secara berlebihan atau direspon dengan cara yang otomatis dan emosional. Robins *et al.* (2011), mendukung hal ini dengan menegaskan bahwa *Mindfulness* mencakup kesadaran terhadap pengalaman yang sedang berlangsung disertai penerimaan yang bebas dari penghakiman. Selain itu, Baer *et al.* juga mengidentifikasi empat keterampilan utama dalam praktik *Mindfulness*, yaitu kemampuan mengamati, menggambarkan, bertindak dengan kesadaran penuh, dan menerima pengalaman tanpa penilaian.

Tingkat *Mindfulness* dapat berubah dari satu momen ke momen berikutnya dalam diri seseorang. Namun demikian, banyak bukti menunjukkan bahwa terdapat perbedaan stabil antar individu dalam hal sifat *Mindfulness* (Brown & Ryan, 2003). Individu yang memiliki tingkat *Mindfulness* lebih tinggi cenderung lebih sering memperhatikan dan menyadari pengalaman serta proses batin mereka, dan mereka lebih mampu atau bersedia menerima realitas internal serta eksternal secara terbuka dan tanpa distorsi (Brown & Ryan, 2003).

2. Aspek – aspek *Mindfulness*

Brown dan Ryan (2003) mengemukakan bahwa *Mindfulness* terdiri dari dua komponen utama, yaitu perhatian dan kesadaran. Perhatian diartikan sebagai proses memusatkan fokus pada kesadaran, sementara kesadaran berfungsi sebagai sebuah "radar" yang terus-menerus mengamati kondisi internal dan lingkungan sekitar.

a. Perhatian (*Attention*)

Perhatian dalam konteks *Mindfulness* adalah proses memfokuskan kesadaran secara sadar pada objek atau pengalaman tertentu dengan sensitivitas yang meningkat terhadap rentang pengalaman yang terbatas. Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa perhatian berfungsi sebagai proses yang menarik elemen-elemen “figur” dari latar “kesadaran” dan menahannya dalam

fokus untuk jangka waktu tertentu. Dalam *Mindfulness*, perhatian dianggap sebagai perhatian yang ditingkatkan terhadap pengalaman saat ini secara terbuka dan reseptif (Deikman, 1982; Martin, 1997). Contohnya adalah ketika seseorang berbicara dengan teman dan secara penuh hadir dalam komunikasi tersebut, memperhatikan nuansa emosional yang mungkin tersirat (Brown & Ryan, 2003).

b. Kesadaran (*Awareness*)

Kesadaran merupakan latar belakang radar dari kesadaran yang terus-menerus memantau lingkungan internal dan eksternal seseorang. Kesadaran bisa terjadi tanpa harus masuk ke pusat perhatian. Kesadaran memungkinkan seseorang menyadari stimulus, baik dari dalam diri (pikiran, perasaan, sensasi fisik) maupun dari lingkungan luar, meskipun tidak semuanya menjadi fokus perhatian. Dalam konteks *Mindfulness*, kesadaran ini diperluas menjadi keadaan kewaspadaan terbuka atau reseptif terhadap pengalaman yang terjadi saat ini, tanpa penilaian atau distorsi (Brown & Ryan, 2003).

Brown dan Ryan (2003) menegaskan bahwa kedua aspek ini saling terkait erat tetapi memiliki diferensiasi penting. Perhatian adalah mekanisme yang memusatkan kesadaran pada aspek tertentu dari pengalaman, sedangkan kesadaran adalah kapasitas yang selalu aktif memonitor berbagai pengalaman secara simultan. *Mindfulness* adalah keadaan kesadaran yang ditandai oleh perhatian dan kesadaran yang terbuka dan jernih terhadap pengalaman saat ini, baik secara internal maupun eksternal. Keadaan ini memungkinkan seseorang untuk hadir sepenuhnya, menghindari gangguan pikiran yang berlebihan pada masa lalu atau masa depan, dan mengurangi perilaku otomatis yang tidak disadari.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Mindfulness*

Brown dan Ryan (2003) mengemukakan bahwa *Mindfulness* merupakan suatu bentuk kesadaran yang berkaitan dengan kemampuan untuk fokus dan menyadari apa yang terjadi di saat ini tanpa memberikan penilaian. Tingkat *Mindfulness* ini berbeda-beda pada setiap individu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor utama adalah bahwa kecenderungan atau disposisi seseorang untuk menjadi mindful dapat diperkuat melalui latihan meditasi dan praktik fokus perhatian. Praktik meditasi, terutama yang berasal dari tradisi Zen, terbukti meningkatkan skor pada *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), yang digunakan untuk mengukur tingkat *Mindfulness* seseorang. Orang yang rutin melakukan meditasi dalam jangka waktu lama cenderung memiliki *Mindfulness* yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak melatihnya (Brown & Ryan, 2003). Faktor-faktor yang mempengaruhi *Mindfulness* meliputi:

- 1) Propensi individu untuk menjadi sadar dan mempertahankan perhatian pada saat ini

Mindfulness dianggap sebagai kemampuan yang berbeda antar individu untuk senantiasa hadir dan sadar terhadap pengalaman saat ini. Orang yang memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk sadar dan memperhatikan apa yang terjadi di sekitarnya cenderung lebih mindful.

- 2) Pengaruh latihan dan kebiasaan

Praktik seperti meditasi, terutama dalam tradisi Zen, dapat meningkatkan tingkat *Mindfulness*. Individu yang secara aktif melatih *Mindfulness* melalui meditasi menunjukkan tingkat *Mindfulness* yang lebih tinggi dibanding yang tidak berlatih.

- 3) Variasi dalam diri individu

Mindfulness juga dipengaruhi oleh faktor-faktor internal yang dapat berubah-ubah dari waktu ke waktu, mencakup variasi keadaan kesadaran dan perhatian yang dapat dipengaruhi kondisi fisik, emosional, dan situasi.

4) Keterkaitan dengan kualitas kesadaran lainnya

Mindfulness berkaitan dengan kesadaran internal terhadap emosi dan keadaan fisik, namun berbeda dengan kesadaran reflektif seperti introspeksi dan kekhawatiran sosial yang bukan bagian dari *Mindfulness*.

5) Faktor emosional dan psikologis

Orang dengan tingkat neurotisisme yang rendah cenderung lebih mindful. *Mindfulness* juga berhubungan positif dengan regulasi emosi yang baik dan kesejahteraan psikologis.

6) Konteks psikososial

Mindfulness dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan (misalnya stres atau penyakit), faktor-faktor lingkungan sosial, dan latihan psikologis yang menargetkan peningkatan perhatian dan kesadaran saat ini.

4. *Mindfulness* dalam perspektif islam

Mindfulness dalam perspektif Islam mengacu pada kesadaran penuh yang melibatkan hubungan spiritual dengan Allah SWT dalam setiap aktivitas dan pengalaman hidup. Berbeda dengan *Mindfulness* yang sering diajarkan secara sekuler yang fokus pada kesadaran akan pengalaman saat ini tanpa penilaian, *Mindfulness* Islam menekankan penghayatan bahwa segala sesuatu yang dialami merupakan ketetapan dan kehendak Allah SWT (Destriani *et al.*, 2024).

Praktik *Mindfulness* spiritual Islam melibatkan beberapa tahapan utama, yaitu: *tafakur* (kontemplasi mendalam tentang ciptaan dan kebesaran Allah), *tadabur* (proses untuk merenungkan), *tazkiyah* (pembersihan dan pemurnian jiwa), serta tawakal (berserah diri dan

menggantungkan harapan kepada Allah). Tahapan-tahapan ini membantu individu menyadari betapa Allah selalu hadir, mengarahkan, dan mengontrol segala aspek kehidupan sehingga menumbuhkan ketenangan batin dan keikhlasan dalam beramal.

Tafakur dalam pembahasan Dr. Yusuf Qardawi membahas tentang akal dan ilmu menjelaskan bahwa keyakinan merupakan kekuatan nyata yang berperan dalam menyempurnakan ilmu. Tafakkur sendiri adalah aktivitas dari kekuatan tersebut yang diarahkan oleh akal. Melalui kemampuan ini, manusia memiliki keunggulan dibandingkan makhluk lain. Adapun objek pemikiran hanyalah sesuatu yang dapat tergambar dalam hati, bukan selain itu. Oleh karena itu, manusia hendaknya memikirkan hal-hal yang telah disadarinya.

Sedangkan Istilah tadabur berasal dari bahasa Arab, yang berakar dari kata dabara yang berarti “belakang” atau “akhir.” Secara etimologis, tadabur dimaknai sebagai aktivitas berpikir dan merenung secara mendalam terhadap sesuatu yang berada di balik suatu hal, termasuk memperhatikan akibat atau kesudahannya .

Tadabur merupakan proses memusatkan pikiran dengan cara memahami sesuatu dari awal hingga akhir secara menyeluruh, lalu mengulangnya agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Dalam proses ini, seseorang berusaha menemukan inti kebenaran dari berbagai informasi yang diperoleh, dengan cara memilah hal-hal yang bermanfaat dan meninggalkan yang tidak penting, tidak jelas, atau tidak memberi manfaat bagi kehidupan lahir maupun batin.

Dalam Al-Quran, ayat yang relevan dengan konsep *Mindfulness* adalah QS Al-A'raf ayat 172:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ
قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَمَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَرَضِينَ ﴿١٧٢﴾

"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhan kalian?" Mereka menjawab:

"Betul (Engkau Tuhan kami)," (Kami katakan): "Maka peliharalah diri kamu dan ahli waris kamu dari api neraka."

Ayat ini menegaskan kesadaran spiritual manusia sebagai hamba Allah yang dilahirkan dengan kesadaran akan keesaan-Nya, yang mengajarkan pentingnya mempertahankan kesadaran dan ketaatan penuh dalam hidup ini.

Tokoh Islam seperti Imam Al-Ghazali juga membahas *Mindfulness* dalam kerangka spiritualitas Islam. Dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menyatakan bahwa keikhlasan dan kesadaran penuh dalam beribadah merupakan cara untuk membersihkan niat dari motif duniawi dan mencapai kedekatan dengan Allah. Proses ini mencakup pengendalian hawa nafsu, menghindari godaan setan, dan mencapai ketenangan jiwa yang sejati (Al-Ghazali, 2003 dalam Destriani & Ruhaena, 2024).

Keikhlasan atau ikhlas menurut ajaran Islam adalah melakukan amal semata-mata karena Allah, tanpa mengharapkan pujian atau imbalan dari manusia. Sikap ini merupakan hasil dari *Mindfulness* spiritual yang mengintegrasikan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap tindakan (Chizanah & Hadjam, 2013). Kondisi ini menghasilkan ketenangan batin dan kepuasan yang tidak tergantung pada penilaian manusia, melainkan hanya kepada ridha Allah (Destriani & Ruhaena, 2024).

D. Pengaruh *Self Control* dan *Mindfulness* terhadap perilaku *Cyberslacking*

Cyberslacking adalah perilaku sengaja yang dilakukan mahasiswa untuk mengakses konten yang tidak relevan dengan perkuliahan yang menggunakan jaringan internet milik Perguruan Tinggi. Perilaku ini terjadi dalam konteks penggunaan teknologi informasi organisasi dan mencerminkan pelanggaran terhadap pemanfaatan sumber daya online yang semestinya untuk tujuan pembelajaran (Lim, 2002).

Pada penelitian yang dilakukan Arifin (2025), salah satu faktor penyebab *Cyberslacking* pada mahasiswa adalah dorongan untuk mengakses internet di luar kebutuhan akademik yang tidak terkendali. Hal ini mengarah pada tindakan yang terjadi di luar proses pembelajaran, tanpa mempertimbangkan potensi konsekuensi yang mungkin timbul, salah satunya berupa perilaku *Cyberslacking*. Hal ini dapat diperkuat dengan penelitian Simbolonet *et al.* (2020), menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *Self Control* yang rendah cenderung melakukan *Cyberslacking* secara lebih besar. Hasil studi tersebut juga mengindikasikan bahwa variabel *Self Control* berkontribusi secara efektif sebesar 15% terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa.

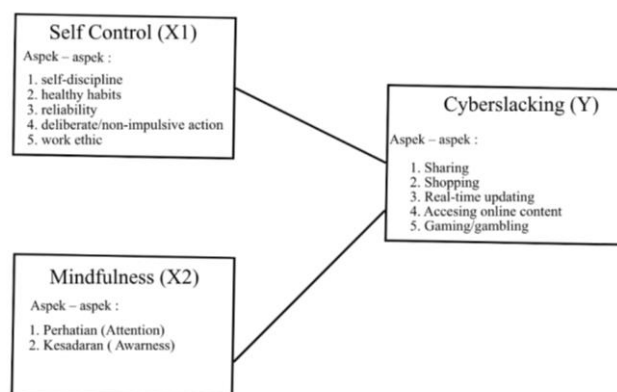
Pada penelitian Liwun (2023), mengindikasikan bahwa kemampuan pengendalian diri yang lebih baik dapat membantu mahasiswa mengelola penggunaan perangkat digital selama proses pembelajaran, sehingga berpotensi mengurangi *Cyberslacking* yang mengganggu konsentrasi dan produktivitas. Penelitian ini juga menekankan pentingnya pengembangan *Self Control* sebagai upaya untuk mendorong sikap bertanggung jawab dalam penggunaan internet di kalangan mahasiswa.

Selain indikator *Self Control* dalam hal ini *Mindfulness* dapat memberikan pengaruh penting terhadap perilaku *Cyberslacking*. Berdasarkan literatur psikologi dan layanan kesehatan, penelitian mengemukakan bahwa *Mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap kondisi saat ini dan mengurangi perilaku otomatis yang berkaitan dengan *Cyberslacking*. Panek *et al.* (2015), menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Mindfulness* yang tinggi lebih cenderung memperhatikan aktivitas mereka secara sadar dan responsif, bukan sekadar mengikuti pola kebiasaan lama secara otomatis. Feldman *et al.* (2011) menemukan bahwa pengaruh langsung *Mindfulness* sebagai aspek kepribadian terhadap kebiasaan mengirim pesan saat mengemudi menjadi tidak signifikan setelah memperhitungkan variabel mediasi seperti regulasi perhatian dan regulasi emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun *Mindfulness* awalnya menunjukkan korelasi dengan perilaku mengirim pesan saat mengemudi, hubungan tersebut

sepenuhnya dimediasi oleh kemampuan individu dalam mengelola perhatian dan emosinya. Dengan demikian, pengaruh *Mindfulness* terhadap perilaku tersebut terjadi secara tidak langsung melalui mekanisme regulasi emosional dan perhatian, bukan melalui efek langsung.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *Cyberslacking* merupakan perilaku disengaja mahasiswa dalam mengakses konten yang tidak relevan dengan perkuliahan menggunakan jaringan internet perguruan tinggi, yang mencerminkan pelanggaran pemanfaatan sumber daya teknologi informasi untuk tujuan akademik (Lim, 2002). Faktor utama yang memicu perilaku ini adalah dorongan yang tidak terkendali untuk mengakses internet di luar kebutuhan akademik (Arifin, 2025). *Self Control* terbukti menjadi variabel penting yang memengaruhi intensitas *Cyberslacking*. Kemampuan pengendalian diri yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola penggunaan perangkat digital selama pembelajaran sehingga mengurangi gangguan akibat *Cyberslacking* (Liwun, 2023). Selain itu, *Mindfulness* sebagai aspek kognitif dan emosional juga berperan penting dalam meminimalkan perilaku *Cyberslacking* dengan meningkatkan kesadaran dan regulasi perhatian mahasiswa terhadap aktivitas yang dilakukan secara sadar dan responsif (Panek *et al.*, 2015). Oleh karena itu, pengembangan *Self Control* dan *Mindfulness* menjadi strategi krusial dalam upaya mengendalikan perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa.

E. Kerangka Berpikir



(Gambar 1. 2Kerangka berpikir)

F. Hipotesis

Berdasarkan atas masalah, tujuan, dan landasan teori, maka diajukan hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *Self Control* terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang.
2. Ada pengaruh *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang.
3. Ada pengaruh simultan *Self Control* dan *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Pada penelitian ini , peneliti menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah suatu cabang ilmu dan seni yang berfokus pada prosedur pengumpulan data, analisis data, serta interpretasi hasil analisis dengan tujuan memperoleh informasi yang dapat digunakan untuk membuat kesimpulan serta keputusan (Solimun *et al.*, 2018). Sedangkan menurut Gay *et al.* (2011), penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai proses pengumpulan dan analisis data numerik yang bertujuan untuk mendeskripsikan, menjelaskan, memprediksi, atau mengendalikan berbagai fenomena yang menarik. Penelitian kuantitatif memerlukan penggunaan data berbentuk angka secara ekstensif, pengujian hipotesis, serta prosedur penelitian yang terstruktur. Selain itu, penelitian ini mengontrol faktor-faktor kontekstual yang dapat memengaruhi data, dengan melibatkan sampel partisipan yang cukup besar agar hasilnya memiliki kekuatan statistik yang memadai. Interaksi langsung peneliti dengan partisipan biasanya minim dalam pendekatan ini.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan suatu pendekatan non-eksperimental yang digunakan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel dengan menggunakan analisis statistik. Pendekatan ini tidak meneliti pengaruh variabel luar terhadap variabel yang diamati (Xuebao, 2023). Menurut Gay dalam Sukardi (2018), penelitian korelasi termasuk bagian dari penelitian ex-post facto karena peneliti tidak melakukan manipulasi variabel, melainkan langsung mencari adanya serta tingkat hubungan antar variabel yang tercermin dalam koefisien korelasi. Penelitian ini disebut mirip dengan ex-post facto sebab dilakukan setelah fenomena terjadi tanpa perlakuan atau manipulasi terhadap variabel.

Berbagai bidang seperti pendidikan, sosial, dan ekonomi mengaplikasikan penelitian korelasional, yang membatasi interpretasi hanya pada hubungan variabel dan tidak sampai pada kausalitas, namun hasilnya dapat menjadi dasar bagi penelitian eksperimen selanjutnya (Emzir, 2019).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (independent variable) dan variabel terikat (dependent variable). Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

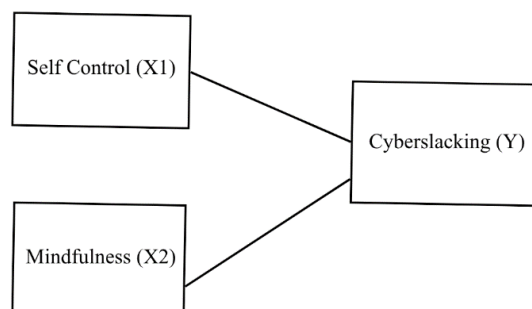
1. Variabel bebas (X): *Self Control* (X1) dan *Mindfulness* (X2).

Variabel ini berfungsi sebagai faktor yang diduga memengaruhi perilaku mahasiswa dalam konteks penggunaan teknologi dan pengaturan diri. *Self Control* mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan diri dalam menghadapi godaan serta rangsangan eksternal, sedangkan *Mindfulness* merupakan kesadaran penuh terhadap kondisi saat ini yang membantu meningkatkan fokus.

2. Variabel terikat (Y): *Cyberslacking*.

Variabel ini merupakan perilaku mahasiswa dalam menggunakan fasilitas internet untuk hal-hal yang tidak terkait dengan tugas akademik, seperti membuka media sosial atau aktivitas non-produktif selama jam belajar. Penelitian bertujuan mengukur sejauh mana *Self Control* dan *Mindfulness* mampu mempengaruhi intensitas dan frekuensi melakukan *Cyberslacking*.

(Gambar 1. 3 Kerangka Variabel Penelitian)



C. Definisi Oprasional

Definisi operasional variabel adalah penjelasan yang diberikan terhadap setiap variabel dalam penelitian dengan tujuan untuk memberikan makna yang jelas atau spesifik mengenai variabel tersebut. Dengan demikian, definisi ini berfungsi untuk memperjelas pengukuran dan interpretasi variabel yang akan digunakan dalam penelitian (Dewi *et al.*, 2025). Pada penelitian ini definisi operasional seperti berikut :

1. *Cyberslacking*

Cyberslacking adalah perilaku individu yang menggunakan internet untuk hal – hal yang tidak relevan dengan kegiatan akademik yang sedang dilakukan, dengan mengakses situs atau aplikasi non-akademik melalui koneksi internet institusi. Berdasarkan teori dari Akbulut (2016), indikator utama dari *Cyberslacking* mencakup pemeriksaan media sosial (*real time updating*) , berbelanja online (*shopping*), pembukaan situs non-akademik selama jam kuliah (*Accesing online content*), mengakses *game* (*game/gaming*) dan *sharing*.

2. *Self Control*

Self Control merupakan kemampuan seseorang untuk menahan diri dari respon negatif dan mengarahkan ke arah pilihan yang lebih adaptif dan sesuai degan tujuan. Berdasarkan teori Tangney (2004), *Self Control* meliputi aspek *self discipline*, *healthy habits*, *reliability*, *delibrate/ non-impulsive action* , dan *work ethic*.

3. *Mindfulness*

Mindfulness adalah kapasitas dasar yang memungkinkan individu untuk secara sadar memperhatikan dan hadir pada realitas saat ini, tanpa bereaksi secara otomatis terhadapnya atau memprosesnya dengan cara yang biasa dilakukan. Dengan kata lain, *Mindfulness* menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang berlangsung sekarang daripada sekadar merespons secara refleksif

atau habitual. Berdasarkan teori Brown (2006), *Mindfulness* terdiri dari dua aspek yaitu perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*).

D. Populasi dan sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan. Populasi tidak hanya terbatas pada manusia, tetapi juga dapat berupa benda, peristiwa, maupun objek lainnya yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, populasi tidak hanya dilihat dari jumlah individu yang diteliti, melainkan juga mencakup seluruh karakteristik yang melekat pada individu atau objek tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan tinggi di wilayah Kota Malang. Berdasarkan data sekunder yang bersumber dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang melalui publikasi Kota Malang. Total populasi mahasiswa aktif di Kota Malang diestimasikan berada pada angka kurang lebih 300.000 orang. Mengingat populasi mahasiswa tersebut secara umum berada pada fase perkembangan dewasa awal dengan rentang usia berkisar antara 18–25 tahun, maka kelompok ini dinilai representatif untuk mengukur dinamika variabel yang diteliti. Mahasiswa dalam populasi ini merupakan individu yang dalam keseharian akademiknya difasilitasi oleh akses internet dan perangkat digital, sehingga memiliki paparan dan risiko yang sama terhadap perilaku *cyberslacking* selama kegiatan perkuliahan atau aktivitas belajar berlangsung. Oleh karena itu, pemilihan populasi ini dinilai sangat relevan guna memberikan data yang komprehensif dalam mengkaji hubungan antara *self control*, *mindfulness*, dan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari anggota populasi yang dipilih menggunakan teknik sampling. Dalam pemilihan sampel, penting agar sampel tersebut benar-benar mampu merepresentasikan kondisi populasi. Dengan demikian, kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis sampel tersebut dapat digeneralisasikan sebagai kesimpulan untuk populasi secara keseluruhan (Munandar, 2022).

Penelitian ini mengimplementasikan distribusi sampling dalam analisis statistik. Salah satu elemen kunci dari penerapan distribusi sampling ini tercermin dalam penggunaan teknik *accidental sampling*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara aksidental (*accidental sampling*), yaitu dengan melibatkan responden yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti di lapangan. Subjek yang ditemui dapat dijadikan sampel apabila memenuhi kriteria utama penelitian, yaitu mahasiswa aktif yang menggunakan internet selama proses perkuliahan. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh relevan dan representatif terhadap populasi yang diteliti.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Lemeshow* yang mempertimbangkan estimasi proporsi serta tingkat ketelitian yang diinginkan (Nainggolan, H., dkk., 2023). Berdasarkan rumus tersebut, jumlah sampel yang diperlukan adalah sebanyak 384 responden. Perhitungan ini menggunakan nilai $Z_{\alpha/2}$ sebesar 1,96, tingkat ketelitian 5%, dan estimasi proporsi maksimal 0,05, sehingga menghasilkan jumlah sampel sebanyak 384 responden.

$$n = \frac{z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 \times P(1-P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,05(1-0,05)}{0,0025^2}$$

$$n = 384,16$$

$$n = 384 \text{ (pembulatan)}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

z = Skor z pada kepercayaan 95% = 1,96

P = Maksimal estimasi

d = Tingkat kesalahan

E. Alat Pengumpulan Data

Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan tertulis kepada partisipan untuk dijawab. Metode ini sering digunakan dalam penelitian karena mampu mengumpulkan data dari banyak partisipan secara lebih cepat dan ekonomis (Hartono, 2018). Kuesioner ini terdiri dari sejumlah pernyataan atau item, yang sebagian bersifat *favorable* (mendukung konstruk skala) dan sebagian *unfavorable* (tidak mendukung konstruk skala). Pernyataan-pernyataan tersebut disusun terlebih dahulu oleh peneliti sebelum disebarkan kepada responden. Selanjutnya, kuesioner didistribusikan melalui platform *google forms* untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam rangka mengungkap fenomena yang menjadi fokus penelitian.

Skala yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi skala *Self Control*, *Mindfulness*, dan *Cyberslacking*. Model pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Menurut Sugiyono (2016), skala Likert digunakan sebagai instrumen untuk mengukur sikap, pendapat, serta persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Dalam analisis kuantitatif, setiap respons diberi nilai atau skor tertentu. Skala Likert ini memiliki rentang jawaban yang bergradasi dari tingkat sangat positif hingga sangat negatif. Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat kategori respons, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Setiap kategori jawaban diberikan skor tertentu yang dijelaskan dalam tabel berikut.

Tabel 3.1 Skala likert penelitian

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Pada penelitian ini menggunakan tiga instrumen penelitian. Menurut Arikunto, instrumen penelitian memegang posisi yang sangat penting dan strategis dalam keseluruhan rangka kerja penelitian. Instrumen tersebut disesuaikan dengan jenis data yang dibutuhkan serta relevan dengan permasalahan penelitian. Keberadaan instrumen menjadi bagian yang sangat integral dan termasuk dalam komponen metodologi penelitian, karena instrumen berperan sebagai alat untuk mengumpulkan, memeriksa, dan meneliti masalah yang sedang diteliti.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen berfungsi sebagai alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang akurat. Menurut Sugiyono (2013), jumlah instrumen yang digunakan dalam penelitian disesuaikan dengan banyaknya variabel yang akan diteliti. Oleh karena itu, penting untuk menjelaskan instrumen apa saja yang akan diterapkan, jenis skala pengukuran yang digunakan pada masing-masing instrumen, serta prosedur yang dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen tersebut.

1. Skala *Self Control*

Untuk mengukur variabel *self control*, peneliti menggunakan instrumen yang diadaptasi dari penelitian Chrisnatalia *et al.* (2023). Instrumen ini dikembangkan berdasarkan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikemukakan oleh Tangney *et al.* (2004). Skala BSCS asli terdiri dari versi ringkas yang mengukur

lima aspek utama, yaitu: *self-discipline*, *healthy habits*, *reliability*, *deliberate/non-impulsive action*, dan *work ethic*.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan proses modifikasi pada instrumen tersebut. Alur modifikasi dilakukan dengan menerjemahkan serta menyesuaikan redaksi kalimat pada 10 aitem skala agar lebih mudah dipahami oleh karakteristik subjek penelitian, yaitu mahasiswa aktif di Kota Malang. Setelah proses adaptasi bahasa selesai, peneliti tidak menetapkan uji panel ahli (*expert judgment*), melainkan langsung menguji kelayakan instrumen secara empiris melalui tahap uji coba (*try out*) kepada sejumlah mahasiswa yang setara dengan karakteristik populasi. Hasil uji coba tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji validitas dan reliabilitas statistik untuk mengeliminasi aitem yang tidak konsisten, sehingga menghasilkan aitem final yang valid untuk digunakan dalam pengambilan data. Adapun hasil terjemahan dari instrumen *Self Control* yang digunakan sebagai berikut :

Tabel 3.2 Blue Print Skala Self Control

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
<i>self discipline</i>	Mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya	1	2	2
<i>healthy habits</i>	Kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan	5	6	2

	yang pada akhirnya menyehatkan, biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya			
<i>reliability</i>	Dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu, biasanya individu secara konsisten akan mengukur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.	3	4	2
<i>delibrate/ non-impulsive action</i>	Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak implusif (	7	8	2

	memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang).			
<i>work ethic</i>	Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam layanan etika kerja, biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan, kemampuan mengatur diri individu tersebut di dalam layanan etika	9	10	2
Total		5	5	10

2. Skala *Mindfulness*

Untuk mengukur variabel *mindfulness*, peneliti mengacu pada instrumen *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003). Instrumen ini dimodifikasi untuk mengukur tingkat kesadaran dan perhatian individu (*awareness and attention*) mahasiswa ketika dihadapkan pada situasi perkuliahan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan proses modifikasi pada instrumen tersebut. Alur modifikasi dilakukan dengan menerjemahkan serta menyesuaikan redaksi kalimat pada 6 aitem skala agar lebih spesifik mengukur fokus mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung, terutama dalam

mengendalikan dorongan penggunaan internet non-akademik di kelas. Setelah proses adaptasi bahasa dan konteks selesai, peneliti langsung menguji kelayakan instrumen secara empiris melalui tahap uji coba (*try out*) kepada sejumlah mahasiswa yang setara dengan karakteristik populasi. Hasil uji coba tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji validitas dan reliabilitas statistik untuk mengeliminasi aitem yang tidak konsisten, sehingga menghasilkan aitem final yang valid untuk digunakan dalam pengambilan data. Adapun instrumen *mindfulness* yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3 Blue Print Skala Mindfulness

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
<i>awarness</i>	Menyadari emosi yang sedang dirasakan bukan hanya sesudahnya, sadar akan ketegangan fisik atau ketidaknyamanan sesaat muncul, bukan setelah parah, menyadari tindakan yang dilakukan secara otomatis, dan peka terhadap perubahan diri dan	1	2 3	3

	lingkungan saat terjadi.			
<i>attention</i>	Mampu fokus pada kejadian yang sedang berlangsung, tidak mudah teralihkan oleh pikiran lain saat beraktivitas, memperhatikan detail aktivitas sehari – hari, dan sadar atas perilaku bukan rutinitas otomatis.	4	5 6	3
Total		2	4	6

3. Skala *Cyberslacking*

Untuk mengukur variabel *cyberslacking*, peneliti mengacu pada instrumen yang diadaptasi dari penelitian Chrisnatalia *et al.* (2023). Instrumen ini dikembangkan berdasarkan skala *cyberslacking* dalam konteks edukasi yang disusun oleh Akbulut *et al.* (2016).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan proses modifikasi pada instrumen tersebut. Alur modifikasi dilakukan dengan menerjemahkan serta menyesuaikan redaksi kalimat pada 10 aitem skala agar lebih spesifik dalam menggambarkan bentuk-bentuk perilaku penggunaan internet non-akademik yang dilakukan mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung di kelas. Setelah proses adaptasi bahasa dan konteks selesai, peneliti

langsung menguji kelayakan instrumen secara empiris melalui tahap uji coba (*try out*) kepada sejumlah mahasiswa yang setara dengan karakteristik populasi. Hasil uji coba tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji validitas dan reliabilitas statistik untuk mengeliminasi aitem yang tidak konsisten, sehingga menghasilkan aitem final yang valid untuk digunakan dalam pengambilan data.

Instrumen *cyberslacking* ini mengukur perilaku partisipan melalui lima aspek utama, yaitu: *sharing* (berbagi), *shopping* (berbelanja), *gaming* (bermain game), *real-time updating* (memperbarui status), dan *accessing online content* (mengakses konten daring). Adapun instrumen *cyberslacking* yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 Blue Print Skala *Cyberslacking*

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
<i>Sharing</i>	Kegiatan akses internet antara lain memeriksa postingan, mengomentari postingan orang lain, memeriksa video yang dibawa di media sosial dan melakukan pembicaraan dengan orang lain.	1	2	2
<i>Shopping</i>	Aktivitas internet yang berhubungan	3	4	2

	dengan belanja online antara lain mengunjungi situs belanja online dan perbankan online			
<i>Accessing online content</i>	Melakukan akses internet yang berhubungan dengan musik, video, aplikasi yang terdapat pada situs – situs online	5	6	2
<i>Gambling/Gaming</i>	aktivitas yang terkait dengan penggunaan internet untuk bermain <i>game</i> online dan melakukan taruhan atau judi online.	7	8	2
<i>Real-time updating</i>	Aktivitas menggunakan media sosial untuk membagikan kondisi terkini atau update secara langsung, serta memberikan komentar pada hal – hal yang sedang menjadi	9	10	2

	pembicaraan atau trending topic.			
Total		5	5	10

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan apakah suatu instrumen benar-benar mengukur konsep yang dimaksud. Validitas mengindikasikan sejauh mana data yang diperoleh dapat mencerminkan ruang lingkup objek penelitian yang sebenarnya. Suatu indikator dalam kuesioner dianggap valid jika nilai korelasi hasil perhitungan (r hitung) lebih besar daripada nilai pada tabel (r tabel), sehingga memenuhi ketentuan (r hitung $>$ r tabel) (Sugiyono, 2004). Sebaliknya, item pernyataan dinilai tidak valid apabila nilai r hitung lebih kecil dibandingkan r tabel. Penentuan nilai r tabel merujuk pada korelasi parson product moment menggunakan taraf signifikansi 5% dan tingkat derajat kebebasan $df = 390 - 2 = 388$, sehingga diperoleh batasan nilai r tabel sebesar 0,0993. Dalam penelitian ini, pengujian menggunakan bantuan software *IBM Statistical Package or Social Science (SPSS)* versi 27.0 for windows.

a) Skala *Self Control*

Skala *Self Control* yang memiliki 10 item pernyataan telah diujikan kepada 390 partisipan untuk mengukur tingkat validitasnya. Hasil pengujian menunjukkan bahwa semua item dikategorikan valid memenuhi kriteria nilai r hitung $>$ r tabel (0,0993). Informasi statistik yang lebih detail mengenai hasil uji validitas ini disajikan pada tabel 3.5.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Self Control (Skala uji coba)

Variabel	r-hitung		r-tabel	Keterangan
<i>Self Control</i>	0,8207	>	0,0993	valid
	0,8287	>	0,0993	valid
	0,8483	>	0,0993	valid
	0,8160	>	0,0993	valid
	0,8371	>	0,0993	valid
	0,8458	>	0,0993	valid
	0,7792	>	0,0993	valid
	0,8022	>	0,0993	valid
	0,8087	>	0,0993	valid

b) Skala *Mindfulness*

Skala *Mindfulness* yang memiliki 6 item pernyataan telah diujikan kepada 390 partisipan untuk mengukur tingkat validitasnya. Hasil pengujian menunjukkan bahwa semua item dikategorikan valid memenuhi kriteria nilai r hitung $>$ r tabel (0,0993). Informasi statistik yang lebih detail mengenai hasil uji validitas ini disajikan pada tabel 3.6.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas *Mindfulness* (Skala uji coba)

Variabel	r-hitung		r-tabel	Keterangan
<i>Mindfulness</i>	0,721	>	0,0993	valid
	0,861	>	0,0993	valid
	0,863	>	0,0993	valid
	0,796	>	0,0993	valid
	0,812	>	0,0993	valid
	0,869	>	0,0993	valid

c) Skala *Cyberslacking*

Skala *Cyberslacking* yang memiliki 11 item pernyataan telah diujikan kepada 390 partisipan untuk mengukur tingkat validitasnya. Hasil pengujian menunjukkan bahwa semua item

dikategorikan valid memenuhi kriteria nilai r hitung $> r$ tabel (0,0993). Informasi statistik yang lebih detail mengenai hasil uji validitas ini disajikan pada tabel 3.7.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Cyberslacking (Skala uji coba)

Variabel	r-hitung		r-tabel	Keterangan
Cyberslacking	0,8197	>	0,0993	valid
	0,8346	>	0,0993	valid
	0,8457	>	0,0993	valid
	0,8090	>	0,0993	valid
	0,8120	>	0,0993	valid
	0,8367	>	0,0993	valid
	0,8265	>	0,0993	valid
	0,8170	>	0,0993	valid
	0,7939	>	0,0993	valid
	0,7980	>	0,0993	valid
	0,7960	>	0,0993	valid

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indikator yang menggambarkan tingkat keandalan suatu instrumen pengukuran dalam penelitian perilaku, yang tercermin melalui konsistensi hasil pengukuran pada waktu berbeda, selama fenomena yang diukur tidak mengalami perubahan (Harrison, dalam Zulganef, 2006). Koefisien reliabilitas yang umum digunakan dalam penelitian adalah *Cronbach's Alpha*. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,6, sedangkan instrumen dengan nilai *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,6 dinyatakan tidak reliabel. Oleh karena itu, pengujian validitas dan reliabilitas instrumen merupakan tahap yang penting dilakukan, karena instrumen yang tidak memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas dapat menyebabkan hasil penelitian menjadi kurang sah dan tidak dapat

dipercaya (Janti, 2014). Adapun hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Self Control</i>	0,946	Reliabel
<i>Mindfulness</i>	0,909	Reliabel
<i>Cyberslacking</i>	0,950	Reliabel

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa ketiga instrumen penelitian memiliki tingkat keandalan yang sangat tinggi. Berdasarkan standar reliabilitas, suatu kuesioner dikatakan andal jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$. Skala *Self Control* memperoleh nilai sebesar 0,946, skala *Mindfulness* sebesar 0,909, dan skala *Cyberslacking* sebesar 0,950. Dengan demikian, seluruh instrumen terbukti konsisten dan mantap untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

G. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan proses sistematis yang melibatkan pengorganisasian, pengelompokan, dan penyusunan data ke dalam pola, kategori, serta unit-unit uraian dasar guna mengidentifikasi tema dan merumuskan hipotesis kerja berdasarkan data yang tersedia. Proses ini menjadi tahap krusial dalam penelitian karena melalui analisis data, informasi yang terkumpul dapat diberikan makna dan interpretasi sehingga dapat digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian secara lebih mendalam (Nasution, 2018). Adapun penelitian ini menggunakan analisis data sebagai berikut :

1. Analisis Deskriptif

Sugiyono (2013), menyatakan bahwa analisis deskriptif adalah teknik analisis data yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan secara apa adanya, tanpa bertujuan untuk menarik kesimpulan yang dapat digeneralisasi

ke populasi yang lebih luas. Analisis statistik deskriptif dapat diterapkan pada seluruh populasi maupun pada sebagian populasi yang berupa sampel. Dalam pelaksanaannya, peneliti biasanya memperoleh hasil berupa perhitungan nilai mean, rentang (range), modus, median, persentase, serta standar deviasi berdasarkan data yang tersedia. Berikut ini adalah tahap-tahap perhitungan dalam analisis deskriptif tersebut.

a) Mean

Perhitungan mean (rata-rata) dilakukan untuk mengklasifikasikan data, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (I_{max} + I_{min}) \Sigma$$

Keterangan :

M : Mean

I_{max} : Skor Maksimal Item

I_{min} : Skor Minimal Item

Σ : Jumlah Item Valid

b) Standar Deviasi

Setelah nilai rata-rata (mean) diperoleh, langkah berikutnya adalah menghitung standar deviasi menggunakan rumus berikut ini:

$$SD = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

Keterangan :

SD : Standar Deviasi

X_{max} : Skor maksimal skala

X_{min} : Skor minimal skala

c) Kategorisasi Data

Setelah nilai mean dan standar deviasi diperoleh, langkah berikutnya adalah melakukan kategorisasi data dengan mengelompokkan setiap subjek ke dalam tingkatan tertentu.

Tabel 3. 9 Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$
Tinggi	$X \geq (M + 1 \text{ SD})$

2. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan serangkaian prosedur statistik yang dilakukan sebelum analisis data untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan yang diperlukan dalam penggunaan teknik analisis tertentu. Menurut Andy Field (2018), pengujian asumsi bertujuan untuk menilai kesesuaian data dengan model statistik yang akan digunakan sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan secara akurat dan tidak menghasilkan kesimpulan yang bias. Pemenuhan asumsi menjadi langkah penting karena pelanggaran terhadap asumsi tertentu dapat memengaruhi validitas hasil pengujian hipotesis dan ketepatan estimasi parameter penelitian. Sejalan dengan itu, Joseph F. Hair Jr. *et al.* (2019) menjelaskan bahwa pengujian asumsi dilakukan untuk memastikan kualitas data sebelum memasuki tahap analisis inferensial. Melalui uji asumsi, peneliti dapat mengetahui apakah data yang diperoleh telah memenuhi karakteristik yang disyaratkan oleh metode statistik yang digunakan. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas. Ketiga pengujian tersebut digunakan untuk memastikan

bahwa data memenuhi persyaratan analisis sehingga hasil penelitian yang diperoleh memiliki tingkat keakuratan dan reliabilitas yang baik. Berikut ini adalah tahap-tahap perhitungan dalam pengujian asumsi tersebut :

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah variabel dependen, independen, atau kedua-duanya memiliki distribusi data yang normal atau mendekati normal (Umar, 2011, hlm. 181). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS, mengingat jumlah sampel yang digunakan melebihi 50. Data dikategorikan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$. Sebaliknya, data dinyatakan tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan prosedur yang digunakan untuk menguji apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear atau tidak. Uji ini menjadi aspek krusial dalam analisis regresi karena asumsi keberadaan hubungan linear antara variabel independen dan dependen harus terpenuhi agar analisis valid. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS. Berdasarkan kriteria, apabila nilai signifikansi (Sig. atau p-value) $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel tersebut. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak bersifat linear.

3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians antar kelompok atau populasi memiliki kesamaan sehingga data

dapat dianggap homogen. Pengujian ini penting dilakukan sebelum analisis statistik lanjutan, khususnya ketika membandingkan dua kelompok atau lebih, agar perbedaan hasil yang diperoleh tidak dipengaruhi oleh ketidaksamaan varians dasar antar kelompok. Beberapa metode yang umum digunakan dalam uji homogenitas meliputi uji Harley, Cochran, Levene, dan Bartlett. Di antara metode tersebut, uji Levene lebih sering digunakan karena lebih robust terhadap data yang tidak berdistribusi normal dibandingkan uji Bartlett (Zulkarnain & Santoso, 2023). Selain itu, pemeriksaan homogenitas varians diperlukan untuk memastikan hasil analisis tetap valid dan tidak bias (Rahman & Wijayanti, 2022).

3. Teknik analisis data

Analisis data merupakan tahap yang diterapkan guna menjawab rumusan masalah pada suatu penelitian, dengan tujuan memperoleh kesimpulan dari temuan penelitian tersebut. Berikut metode pengujian data yang dipakai dalam penelitian ini :

a) Uji Korelasi Spearman Rank

Uji korelasi Spearman Rank merupakan metode statistik nonparametrik yang digunakan untuk mengukur hubungan atau tingkat asosiasi antara dua variabel, khususnya pada data berskala ordinal atau berbentuk peringkat (*ranking*). Metode yang dikembangkan oleh Charles Spearman ini dilakukan dengan mengubah nilai observasi menjadi bentuk ranking, kemudian menghitung koefisien korelasi berdasarkan peringkat tersebut. Koefisien korelasi Spearman dilambangkan dengan simbol ρ (*rho*) dan memiliki rentang nilai antara -1 hingga 1. Nilai positif menunjukkan hubungan searah antar variabel, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah. Adapun nilai 0 menandakan tidak adanya hubungan antar variabel yang diuji.

Semakin mendekati angka 1 atau -1, maka hubungan antar variabel semakin kuat (Vollencia & Sugiarti, 2025).

b) Analisis Regresi Logistik Ordinal

Analisis regresi logistik ordinal merupakan metode statistik yang digunakan untuk menjelaskan hubungan antara satu variabel respons (Y) dengan satu atau lebih variabel prediktor (X), di mana variabel respons memiliki lebih dari dua kategori yang bersifat bertingkat atau ordinal (Hosmer & Lemeshow, 2000). Model regresi logistik ordinal dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$\pi(x) = \frac{e^{(x)}}{1 + e^{g(x)}}$$

Peluang kumulatif didefinisikan sebagai berikut :

$$P(Y \leq j | x_i) = \frac{\exp[\alpha_j + \sum_{k=1}^p \beta_k x_{ik}]}{1 + \exp[\alpha_j + \sum_{k=1}^p \beta_k x_{ik}]}$$

Keterangan :

$P(Y \leq j | x_i)$: Peluang variabel dependen berada pada kategori ke-j atau lebih rendah berdasarkan variabel independen

Y : Variabel dependen

j : Kategori ordinal ke-j

α_j : konstanta

β_k : koefisien regresi

x_{ik} : nilai variabel independen

X_1 : *Self Control*

X_2 : *Mindfulness*

p : jumlah variabel independen

$\exp$: fungsi eksponensial.

Model *cumulative logit* diperoleh dengan membandingkan peluang kumulatif, yaitu probabilitas suatu respons berada pada

kategori ke- j atau lebih rendah, berdasarkan sejumlah variabel prediktor yang dinyatakan dalam vektor x_i . Model ini digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel prediktor dengan peluang kumulatif pada data berskala ordinal. Formulasi cumulative logit models dapat dituliskan sebagai berikut:

$$\text{Logit } P(Y \leq j|x_i) = \left(\log \frac{P(Y \leq j|x_i)}{P(Y > j|x_i)} \right)$$

Keterangan :

Logit : Fungsi logaritma odds

$P(Y \leq j|x_i)$: Peluang respon berada di atas kategori ke- j atau lebih rendah

$P(Y > j|x_i)$: Peluang respon berada di atas kategori ke- j

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Umum Subjek

Subjek penelitian ini terdiri atas mahasiswa program sarjana (S1) angkatan 2022–2025 yang berasal dari berbagai fakultas bidang sains dan teknologi (sainstek) maupun sosial humaniora (soshum) di perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Malang. Berdasarkan karakteristik responden, partisipan perempuan mendominasi dibandingkan laki-laki. Sebagian besar responden berasal dari angkatan 2023 dan 2024 dengan jumlah masing-masing 107 orang (27,5%) dari total 389 partisipan. Sementara itu, responden angkatan 2025 berjumlah 106 orang (27,2%), sedangkan angkatan 2022 memiliki jumlah paling sedikit, yaitu 69 orang (17,7%). Variasi jumlah responden pada tiap angkatan dipengaruhi oleh penggunaan teknik incidental sampling dalam proses pengumpulan data. Pengambilan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* selama periode Februari hingga April 2026. Karakteristik umum subjek penelitian disajikan berdasarkan jenis kelamin, angkatan, universitas dan prodi, sedangkan rincian distribusi responden dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4. 1 Karakteristik Jenis Kelamin

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	191	49,1 %
Perempuan	198	50,9 %
Angkatan		
2022	69	17,7%
2023	107	27,5%
2024	107	27,5%
2025	106	27,2%

PSelain itu, partisipan penelitian berasal dari berbagai program studi di perguruan tinggi yang berada di Kota Malang. Program studi Akuntansi memberikan kontribusi jumlah responden terbesar, yaitu sebesar 8,25%, kemudian diikuti oleh Teknik Informatika sebesar 5,67% dan Psikologi sebesar 5,41%. Variasi latar belakang akademik tersebut menunjukkan keberagaman karakteristik responden sehingga dapat meningkatkan representativitas hasil penelitian. Rincian distribusi subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4. 2 Karakteristik Prodi

No	Program Studi / Jurusan	Jumlah	Persentase (%)
1	Akuntansi	32	8.25%
2	Teknik Informatika	22	5.67%
3	Psikologi	21	5.41%
4	Manajemen	20	5.15%
5	Teknik Sipil	19	4.90%
6	Teknik Mesin	16	4.12%
7	Ilmu Komunikasi	13	3.35%
8	Hubungan Internasional	11	2.84%
9	Farmasi	10	2.58%
10	Sastra Inggris	9	2.32%
11	Teknik Elektro	9	2.32%
12	Biologi	8	2.06%
13	Ekonomi Pembangunan	8	2.06%
14	Ilmu Hukum / Hukum	8	2.06%
15	Perbankan Syariah	8	2.06%
16	Peternakan	8	2.06%
17	Administrasi Bisnis	7	1.80%
18	Agroteknologi	7	1.80%
19	Geografi	7	1.80%
20	Kedokteran	7	1.80%

21	Sosiologi	7	1.80%
22	Agribisnis	6	1.55%
23	Akuntansi Syariah	5	1.29%
24	Arsitektur / Teknik Arsitektur	5	1.29%
25	Kimia	5	1.29%
26	Pendidikan Biologi	5	1.29%
27	Pendidikan Fisika	5	1.29%
28	Pendidikan Matematika	5	1.29%
29	Pendidikan Sejarah	5	1.29%
30	Statistika	5	1.29%
31	Teknik Kimia	5	1.29%
32	Administrasi Publik	4	1.03%
33	Akuntansi Manajerial	4	1.03%
34	Hukum Keluarga	4	1.03%
35	Ilmu Keperawatan / Keperawatan	4	1.03%
36	Kedokteran Hewan	4	1.03%
37	Manajemen Pemasaran	4	1.03%
38	Pendidikan Ekonomi	4	1.03%
39	Pendidikan Geografi	4	1.03%
40	Pendidikan Guru MI	4	1.03%
41	Pendidikan IPS	4	1.03%
42	Pendidikan Luar Biasa	4	1.03%
43	Sastra Arab	4	1.03%
44	Sistem Informasi	4	1.03%
45	Teknik Industri	4	1.03%
46	Teknik Listrik	4	1.03%
47	Teknologi Pangan	4	1.03%
48	Desain Komunikasi Visual	3	0.77%
49	Ekonomi Islam	3	0.77%
50	Matematika	3	0.77%
51	Pendidikan Bahasa Arab	3	0.77%

52	Pendidikan Kimia	3	0.77%
53	Teknik Telekomunikasi	3	0.77%
54	Administrasi Niaga	2	0.52%
55	Bahasa dan Sastra Inggris	2	0.52%
56	Fisika	2	0.52%
57	Fisioterapi	2	0.52%
58	Hukum Tata Negara	2	0.52%
59	Ilmu Kehutanan	2	0.52%
60	Ilmu Kelautan	2	0.52%
61	Ilmu Keolahragaan	2	0.52%
62	Ilmu Pemerintahan	2	0.52%
63	Ilmu Perpustakaan	2	0.52%
64	Ilmu Politik	2	0.52%
65	Informatika	2	0.52%
66	Pariwisata	2	0.52%
67	Perbankan	2	0.52%
68	Perencanaan Wilayah & Kota	2	0.52%
69	Perpajakan	2	0.52%
70	Pendidikan Bahasa Inggris	2	0.52%
71	Pendidikan Luar Sekolah	2	0.52%
72	Pendidikan Sosiologi	2	0.52%
73	Teknik Elektronika	2	0.52%
74	Teknik Geofisika	2	0.52%
75	Teknik Lingkungan	2	0.52%
76	Teknik Pengairan	2	0.52%
77	Teknologi Pendidikan	2	0.52%
78	Usaha Perjalanan Wisata	2	0.52%
79	Pendidikan Agama Islam	2	0.52%
80	Pendidikan Seni Rupa	1	0.26%
TOTAL		389	100%

Berdasarkan data pada Tabel 4.3, diperoleh gambaran mengenai karakteristik responden penelitian berdasarkan asal universitas di Kota Malang. Dari total keseluruhan sampel yang berjumlah 389 mahasiswa aktif, sebaran data menunjukkan proporsi yang relatif berimbang dan merata di antara tiga universitas negeri utama di Kota Malang.

Responden terbanyak berasal dari Universitas Brawijaya (UB) yaitu sebanyak 78 mahasiswa dengan persentase sebesar 20,1%. Kemudian disusul oleh responden yang berasal dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang) dan Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) yaitu sebanyak 68 mahasiswa dengan persentase sebesar 17,5%. Adapun kelompok responden dengan jumlah terkecil dalam penelitian ini berasal dari Universitas Merdeka Malang (UNMER), yaitu sebanyak 31 mahasiswa dengan persentase sebesar 8%.

Komposisi persentase yang berimbang ini (berkisar antara 20% hingga 17% untuk tiap-tiap universitas) menunjukkan bahwa pengambilan sampel dalam penelitian ini telah berhasil meminimalkan dominasi dari satu institusi tertentu. Hal ini mendukung representasi data yang baik dalam menggambarkan fenomena psikologis terkait *Self Control*, *mindfulness*, dan perilaku *cyberslacking* pada populasi mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Malang.

Tabel 4. 3 Karakteristik Universitas

No	Unoversitas	Jumlah	Presentase (%)
1	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	68	17,5%
2	Universitas Brawijaya	78	20,1%
3	Universitas Negeri Malang	70	18%
4	Universitas Muhammadiyah Malang	68	17,5%
5	Universitas Islam Malang	37	9,5%
6	Universitas Merdeka Malang	31	8%
7	Politeknik Negeri Malang	37	9,5%

Total	389	100%
--------------	-----	------

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

a) Deskripsi Statistik Data

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan serta mengelompokkan tingkat *Self Control*, *Mindfulness*, dan *Cyberslacking* pada responden penelitian. Pengelompokan tersebut dilakukan berdasarkan nilai *mean* dan *standar deviasi* yang kemudian dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan nilai *mean* (M) dan *standar deviasi* (SD) pada variabel *Self Control*, *Mindfulness*, dan *Cyberslacking* dengan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif

Variabel	Minimal	Maksimal	Mean	SD
<i>Self Control</i>	13	40	32,699	7,088
<i>Mindfulness</i>	6	20	16,419	3,565
<i>Cyberslacking</i>	15	44	35,951	7,393

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh gambaran data pada masing-masing variabel penelitian sebagai berikut. Variabel *Self Control* (X1) memiliki skor *minimum* sebesar 13 dan skor *maksimum* sebesar 40, dengan nilai *mean* sebesar 32,699 serta standar deviasi sebesar 7,088. Selanjutnya, variabel *Mindfulness* (X2) memperoleh skor *minimum* sebesar 6 dan skor *maksimum* sebesar 20, dengan nilai *mean* sebesar 16,419 dan standar deviasi sebesar 3,565. Sementara itu, variabel *Cyberslacking* (Y) menunjukkan skor *minimum* sebesar 15 dan skor *maksimum*

sebesar 44, dengan nilai *mean* sebesar 35,951 serta standar deviasi sebesar 7,393.

b) Kategorisasi data

Pengkategorian data penelitian sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Self Control*

Kategorisasi	Rumus	Hasil	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 26$	54	13,88%
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$26 \leq X < 40$	323	83,03%
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$	$X \geq 40$	11	2,83%

Berdasarkan tabel kategorisasi *Self Control* 2.1.1 diketahui bahwa persentase responden pada kategori *Self Control* tinggi sebesar 2,83%, kategori sedang sebesar 83,03%, dan kategori rendah sebesar 13,88%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *Self Control* pada 389 mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori yang beragam. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 323 mahasiswa, sedangkan kategori tinggi terdiri dari 11 mahasiswa dan kategori rendah sebanyak 54 mahasiswa.

Tabel 4. 6 Kategorisasi *Mindfulness*

Kategorisasi	Rumus	Hasil	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 13$	389	100%
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$13 \leq X < 20$	0	0%
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$	$X \geq 20$	0	0%

Berdasarkan tabel kategorisasi *Mindfulness* 2.1.2 diketahui bahwa persentase responden pada kategori *Mindfulness* tinggi dan sedang sebesar 0% dan kategori rendah sebesar 100%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *Mindfulness* pada 389

mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori yang beragam. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang dan tinggi dengan jumlah 0 mahasiswa, sedangkan kategori rendah sebanyak 389 mahasiswa.

Tabel 4. 7 Kategorisasi *Cyberslacking*

Kategorisasi	Rumus	Hasil	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 29$	52	13,37%
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$29 \leq X < 43$	214	55,01%
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 43$	121	31,11%

Berdasarkan tabel kategorisasi *Cyberslacking* 2.1.3 diketahui bahwa persentase responden pada kategori *Cyberslacking* tinggi sebesar 31,11%, kategori sedang sebesar 55,01%, dan kategori rendah sebesar 13,37%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *Cyberslacking* pada 389 mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori yang beragam. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 214 mahasiswa, sedangkan kategori tinggi terdiri dari 121 mahasiswa dan kategori rendah sebanyak 52 mahasiswa.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel *Self Control*, *Mindfulness*, dan *Cyberslacking* memiliki distribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05, sedangkan nilai signifikansi kurang dari 0,05

menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4. 8 Hasil Uji normalitas

Variabel	Statistic KS	Sig.	Keterangan
<i>Self Control</i>	0,316	< 0,001	Tidak Normal
<i>Mindfulness</i>	0,341	< 0,001	Tidak Normal
<i>Cyberslacking</i>	0,333	< 0,001	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dengan bantuan IBM SPSS Statistics, diperoleh nilai signifikansi pada variabel *Self Control*, *Mindfulness*, dan *Cyberslacking* masing-masing sebesar < 0,001. Nilai tersebut menunjukkan angka signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 sehingga data pada ketiga variabel penelitian dinyatakan tidak berdistribusi normal. Selain itu, nilai statistik Kolmogorov–Smirnov yang diperoleh pada variabel *Self Control* sebesar 0,316, *Mindfulness* sebesar 0,341, dan *Cyberslacking* sebesar 0,333 menunjukkan adanya penyimpangan distribusi data dari distribusi normal. Hasil uji normalitas tersebut mengindikasikan bahwa asumsi normalitas dalam penelitian ini tidak terpenuhi. Oleh karena itu, analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan teknik statistik nonparametrik yang lebih sesuai untuk data yang tidak berdistribusi normal. Penggunaan uji nonparametrik diharapkan dapat memberikan hasil analisis yang lebih akurat dan tetap valid dalam menguji hubungan maupun pengaruh antar variabel penelitian.

b. Uji linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel *Self Control*, *Mindfulness*, dan *Cyberslacking*. Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada deviation from linearity lebih besar dari 0,05.

Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hubungan antar variabel tidak memenuhi asumsi linearitas. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan analisis ANOVA dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil pengujian linearitas selengkapnya disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Nilai <i>sig deviation from linearity</i>	Keterangan
<i>Self Control</i> *	< 0,001	Tidak Linier
<i>Cyberslacking Mindfulness</i> *	< 0,001	Tidak Linier
<i>Cyberslacking</i>		

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan analisis ANOVA pada IBM SPSS Statistics, diperoleh nilai signifikansi deviation from linearity pada hubungan antara *Self Control* dan *Cyberslacking* sebesar < 0,001. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak memenuhi asumsi linearitas. Selain itu, hasil uji linearitas pada variabel *Mindfulness* dan *Cyberslacking* juga menunjukkan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar < 0,001. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara *Mindfulness* dan *Cyberslacking* tidak linear karena nilai signifikansinya berada di bawah 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, asumsi linearitas pada kedua hubungan variabel dalam penelitian ini tidak terpenuhi, sehingga analisis selanjutnya lebih tepat menggunakan pendekatan statistik nonparametrik.

c. Uji Homogenitas

Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan teknik Uji Levene untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok penelitian. Uji Levene dipilih karena dapat digunakan pada data yang tidak memenuhi asumsi normalitas sehingga lebih fleksibel dalam berbagai kondisi penelitian (Sari & Wijayanti,

2022). Selain itu, uji ini berperan penting dalam analisis varians untuk memastikan bahwa perbedaan varians antar kelompok tidak memengaruhi hasil pengujian hipotesis yang dilakukan (Haryanto & Putra, 2023). Kriteria pengambilan keputusan pada Uji Levene didasarkan pada nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka varians antar kelompok dinyatakan tidak homogen sehingga dapat memengaruhi validitas hasil penelitian (Hochberg & Tamhane, 2019). Adapun hasil pengujian homogenitas pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut :

a) Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Uji Levene pada variabel *Cyberslacking* berdasarkan jenis kelamin, diperoleh nilai signifikansi pada baris Based on Mean sebesar 0,002. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa varians data *Cyberslacking* antara kelompok laki-laki dan perempuan tidak homogen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan varians antara responden laki-laki dan perempuan pada variabel *Cyberslacking*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa asumsi homogenitas varians dalam penelitian ini tidak terpenuhi. Ketidakhomogenan varians menunjukkan bahwa penyebaran data *Cyberslacking* pada kelompok laki-laki dan perempuan cenderung berbeda, sehingga dapat memengaruhi hasil analisis statistik parametrik. Hasil pengujian homogenitas dengan karakteristik jenis kelamin selengkapnya disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4. 10 Hasil Uji Homogenitas (jenis kelamin)

Levene Statistic			df1	df2	Sig.
<i>Cyberslacking</i>	Based on Mean	9,873	1	387	,002

	Based on Median	3,377	1	387	,067
	Based on Median and with adjusted df	3,377	1	380,485	,067
	Based on trimmed mean	8,640	1	387	,003

b) Universitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Uji Levene pada variabel *Cyberslacking* berdasarkan asal perguruan tinggi di Kota Malang, diperoleh nilai signifikansi pada baris *Based on Mean* sebesar $< 0,001$. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa varians data *Cyberslacking* antar kelompok perguruan tinggi tidak homogen. Perguruan tinggi yang menjadi bagian dalam penelitian ini meliputi Universitas Negeri Malang, Politeknik Negeri Malang, Universitas Islam Malang, Universitas Brawijaya, Universitas Muhammadiyah Malang, Universitas Merdeka Malang, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi homogenitas varians dalam penelitian ini tidak terpenuhi. Ketidak homogenan varians mengindikasikan bahwa penyebaran data *Cyberslacking* pada masing-masing perguruan tinggi cenderung berbeda sehingga dapat memengaruhi hasil analisis statistik parametrik. Rincian hasil uji homogenitas

berdasarkan karakteristik perguruan tinggi disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas (Universitas)

Levene Statistic			df1	df2	Sig.
<i>Cyberslacking</i>	Based on Mean	4,379	6	382	< ,001
	Based on Median	1,433	6	382	,201
	Based on Median and with adjusted df	1,433	6	350,282	,201
	Based on trimmed mean	3,568	6	382	,002

3. Uji Hipotesis / Teknik Analisis Data :

a. Uji Korelasi Spearman Rank

a) Hubungan *Self Control* dengan *Cyberslacking*

Berdasarkan hasil analisis statistik non-parametrik menggunakan uji korelasi *Spearman's Rank (rho)* yang tertera pada tabel 4.12 Uji Korelasi *Self Control*, diperoleh nilai koefisien korelasi (*Correlation Coefficient*) antara total variabel *Self Control (SelfControl_total)* dengan total variabel *Cyberslacking (Total CYB)* sebesar 0,546 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $< 0,001$ pada jumlah responden (*N*) sebanyak 389 mahasiswa. Oleh karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan ($p < 0,05$), maka secara statistik terdapat hubungan

yang signifikan antara *Self Control* dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa di kota Malang, dengan tingkat kekuatan hubungan yang tergolong cukup sedang. Rincian hasil uji korelasi spearman rank disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4. 12 Uji Korelasi Self Control dengan Cyberslacking

Variabel Bebas (X)	Variabel Terikat (Y)	Koefisien Korelasi (r_s)	Signifikasi (Sig.)	Jumlah Sampel (N)	Keterangan
<i>Self Control</i>	<i>Cyberslacking</i>	0,546	<0,001	389	<i>Signifikan</i>

Hasil korelasi ini menjadi dasar empiris yang mendukung Hipotesis Pertama (H_1) peneliti yang menyatakan bahwa "Ada pengaruh *Self Control* terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang". Secara teoretis, merujuk pada teori Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), akumulasi dari seluruh indikator *Self Control* yang meliputi disiplin diri, etika kerja, kebiasaan sehat, non-impulsivitas, dan keandalan terbukti secara nyata memiliki keterkaitan langsung dengan tinggi rendahnya kecenderungan mahasiswa dalam melakukan *cyberslacking*.

Untuk memperkuat analisis maka dilakukan pengujian hubungan antara aspek - aspek variabel *Self Control* berdasarkan teori Tangney dkk. (2004) dengan perilaku *Cyberslacking*, digunakan analisis korelasi Spearman's Rank. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan IBM SPSS Statistics terhadap $N = 389$ responden, diperoleh rangkuman hasil korelasi antar dimensi sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Uji Korelasi Aspek Self Control

Aspek <i>Self Control</i>	Koefisien Korelasi (r_s)	Signifikasi (Sig.)	Kekuatan Hubungan	Keterangan
<i>Self discipline</i>	0,448	< 0,001	Sedang	Signifikan
<i>Work ethic</i>	0,466	< 0,001	Sedang	Signifikan
<i>Healthy habits</i>	0,471	< 0,001	Sedang	Signifikan
<i>Non-Impulsive</i>	0,410	< 0,001	Sedang	Signifikan
<i>Reliability</i>	0,511	< 0,001	Kuat	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's Rank (rho)* pada tabel 4.13, pengujian terhadap indikator-indikator variabel *Self Control* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar < 0,001 untuk seluruh indikator dengan jumlah responden (N) sebanyak 389 mahasiswa. Oleh karena nilai signifikansi pada setiap indikator jauh lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan ($p < 0,05$), maka terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara masing-masing indikator *Self Control* dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa di kota Malang. Secara rinci, tingkat kekuatan hubungan (*Correlation Coefficient*) antara dimensi *Self Control* dengan variabel *cyberslacking* berturut-turut adalah dimensi *Self_Discipline* sebesar 0,448; *Work_Ethic* sebesar 0,466, membuktikan bahwa kapasitas mahasiswa dalam mendisiplinkan diri serta menjaga etika tugas berkaitan erat dengan rem kendali mereka terhadap godaan dunia maya. Begitu pula dengan dimensi

Healthy_Habits sebesar 0,471; dan *Non_Impulsive* sebesar 0,410, mengonfirmasi bahwa pola kebiasaan yang teratur dan kemampuan menekan dorongan spontan (impulsivitas) berjalan beriringan dengan intensitas meminimalkan perilaku *cyberslacking* saat jam produktif akademis. Hal ini menunjukkan di mana keempat dimensi ini berada pada kategori kekuatan hubungan yang sedang atau cukup kuat. Sementara itu, dimensi *Reliability* menunjukkan nilai koefisien korelasi tertinggi yaitu sebesar 0,511, menjadi indikator dengan korelasi terkuat, yang memperkuat asumsi teoretis Tangney bahwa karakteristik keandalan dan konsistensi performa individu merupakan jangkar utama dari *Self Control* yang paling bersinggungan secara nyata dengan tingkat tanggung jawab mahasiswa dalam mengelola aktivitas digitalnya.

b) Hubungan *Mindfulness* dengan *Cyberslacking*

Berdasarkan hasil analisis statistik non-parametrik menggunakan uji korelasi *Spearman's Rank (rho)* yang tertera pada tabel 4.14, diperoleh nilai koefisien korelasi (*Correlation Coefficient*) antara variabel *Mindfulness* dengan variabel *Cyberslacking (Total CYB)* sebesar -0,444 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar $< 0,001$ pada jumlah responden (*N*) sebanyak 389 orang. Oleh karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan ($p < 0,05$), maka secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,444 ini menunjukkan kekuatan hubungan atau keeratan korelasi antar kedua variabel berada pada kategori sedang. Rincian hasil uji korelasi spearman rank disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4. 14 Uji Korelasi *Mindfulness* dengan *Cyberslacking*

Variabel Bebas (X2)	Variabel Terikat (Y)	Koefisien Korelasi (r_s)	Signifikasi (Sig.)	Jumlah Sampel (N)	Keterangan
<i>Mindfulness</i>	<i>Cyberslacking</i>	- 0,444	< 0,001	389	Hipotesis Diterima (Signifikan & Negatif)

Hasil pengujian ini secara empiris memberikan dukungan kuat terhadap Hipotesis Kedua (H_2) peneliti yang menyatakan bahwa "*Ada pengaruh Mindfulness terhadap Cyberslacking pada mahasiswa di Kota Malang*". Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya arah hubungan yang berkebalikan atau negatif. Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki oleh mahasiswa di Kota Malang, maka akan diikuti oleh semakin rendahnya kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *cyberslacking*.

Untuk memperkuat analisis maka dilakukan pengujian hubungan antara aspek - aspek variabel *Mindfulness* berdasarkan teori Brown dan Ryan (2003) dengan perilaku *Cyberslacking*, digunakan analisis korelasi Spearman's Rank. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan IBM SPSS Statistics terhadap $N = 389$ responden, diperoleh rangkuman hasil korelasi antar dimensi sebagai berikut:

Tabel 4. 15 Uji Korelasi Aspek *Mindfulness*

Aspek <i>Mindfulness</i>	Koefisien Korelasi (r_s)	Signifikasi (Sig.)	Kekuatan Hubungan	Keterangan
<i>Attention</i>	-0,359	<0,001	Sedang	<i>Signifikan</i>
<i>Awareness</i>	-0,425	<0,001	Sedang	<i>Signifikan</i>

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho* pada tabel 4.15, diperoleh nilai koefisien korelasi (r_s) antara indikator *Attention* dengan *Cyberslacking* sebesar -0,359 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar < 0,001. Oleh karena nilai

signifikansi jauh lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), maka terdapat hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara tingkat perhatian (*attention*) mahasiswa dengan perilaku *cyberslacking*. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,359 ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antar kedua variabel berada dalam kategori sedang.

Hasil penelitian ini mendukung teori *attention* dari Brown dan Ryan (2003) dalam kerangka *mindfulness*, yang mendefinisikan perhatian sebagai kemampuan kognitif individu untuk memfokuskan energi mental pada aktivitas saat ini (*present-moment focus*). Hubungan negatif yang ditemukan menunjukkan bahwa meningkatnya kemampuan mahasiswa di Kota Malang untuk tetap fokus pada perkuliahan dan tugas akademik berkorelasi signifikan dengan penurunan perilaku *cyberslacking*. Di sisi lain, lemahnya kapasitas atensi membuat mahasiswa rentan mengalami *cyberslacking*, yang mendorong tindakan impulsif berupa pengalihan fokus ke gawai atau media sosial saat proses belajar berlangsung.

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis korelasi pada tabel 4.15, indikator *Awareness* menghasilkan nilai koefisien korelasi (r_s) sebesar -0,425 dengan tingkat signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi berada jauh di bawah ambang batas 0,05 ($p < 0,05$), hal ini membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan secara empiris antara tingkat kesadaran penuh (*awareness*) mahasiswa dengan kecenderungan melakukan *cyberslacking*, dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang.

Dalam kerangka teoretis Brown dan Ryan (2003), *awareness* atau kesadaran merujuk pada kondisi mawas diri yang memantau apa yang sedang dirasakan, dipikirkan, dan dilakukan oleh individu secara internal maupun eksternal

tanpa memberikan penilaian (*non-judgmental monitoring*). Hubungan negatif yang signifikan ini (-0,425) mengindikasikan bahwa fungsi kesadaran bertindak sebagai "rem otomatis" yang sangat penting bagi mahasiswa di Kota Malang. Mahasiswa dengan tingkat *awareness* yang tinggi memiliki radar internal yang peka; mereka akan langsung sadar seketika saat jari mereka mulai bergerak membuka aplikasi non-akademik di luar kebutuhan belajar. Kesadaran penuh yang aktif ini memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memutuskan secara rasional untuk berhenti melakukan *cyberslacking* dan kembali terhubung dengan tanggung jawab akademis utamanya.

b. Analisis Regresi Logistik Ordinal

Analisis regresi logistik ordinal digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yang berskala ordinal (berjenjang). Pada penelitian ini, variabel dependen (Y) memiliki tiga tingkatan kategori, yaitu RENDAH, SEDANG, dan TINGGI. Sementara itu, terdapat dua variabel independen yang diuji, yaitu X1 dan X2. Pendekatan fungsi hubung (*link function*) yang digunakan dalam estimasi model ini adalah Logit.

a) Deskripsi Data Variabel Dependen

Langkah awal sebelum melakukan interpretasi pengujian adalah melihat distribusi frekuensi dan persentase marginal dari variabel dependen (Y). Hasil ringkasan pengiriman data dapat dilihat pada Tabel 4.16 berikut:

Tabel 4. 16 Deskripsi Data Variabel Dependen

Variabel Y	Jumlah (N)	Persentase Marginal (%)
RENDAH	53	13,6%
SEDANG	214	55,0%
TINGGI	122	31,4%
Valid	389	100%
Missing	0	
Total	389	

Berdasarkan Tabel 4.16, total sampel valid yang digunakan dalam analisis ini adalah sebanyak 389 responden tanpa adanya data yang hilang (*missing value* = 0). Distribusi data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori SEDANG yaitu sebanyak 214 responden (55,0%), diikuti oleh kategori TINGGI sebanyak 122 responden (31,4%), dan kategori RENDAH sebanyak 53 responden (13,6%).

b) Uji Kelayakan Model (*Model Fitting Information*)

Uji kelayakan model (*Model Fitting Information*) digunakan untuk mengetahui apakah model regresi ordinal yang menyertakan variabel independen lebih baik daripada model yang hanya menggunakan konstanta saja (Intercept Only). Hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.11.

Tabel 4. 17 Model Fitting Information

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	464,455			
Final	135,772	328,682	2	<,001

Hasil uji signifikansi model pada Tabel 4.11 menunjukkan nilai *Chi-Square* sebesar 328,682 dengan $df = 2$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima (tolak H_0) Hal ini membuktikan bahwa variabel *Self Control* dan *Mindfulness* secara simultan (bersama-sama) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *Cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang, serta menunjukkan bahwa model regresi ordinal yang terbentuk fit dan layak digunakan.

c) Uji Kesesuaian Model (*Goodness-of-Fit*)

Uji *Goodness-of-Fit* bertujuan untuk melihat apakah model empiris yang diestimasi sesuai (*fit*) dengan data aktual pengamatan. Pengujian dilakukan menggunakan statistik uji *Pearson* dan *Deviance* dengan kriteria model yang baik jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian ditunjukkan pada Tabel 4.18.

Tabel 4. 18 Hasil Uji Kesesuaian Model (*Goodness-of-Fit*)

Metode	Chi-Square	df	Sig.
Pearson	90,857	142	1,000
Deviance	74,049	142	1,000

Hasil analisis pada Tabel 4.12 menunjukkan nilai *Chi-Square Pearson* sebesar 90,857 dengan signifikansi (Sig.) sebesar 1,000, serta nilai *Deviance* sebesar 74,049 dengan signifikansi (Sig.) sebesar 1,000. Kedua nilai signifikansi tersebut jauh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga H_0 gagal ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara model yang diprediksi dengan data empiris

pengamatan, sehingga disimpulkan model memiliki kecocokan yang sangat baik (*fit*) untuk memprediksi data.

d) Koefisien Determinasi (*Pseudo R-Square*)

Koefisien determinasi dalam regresi ordinal diukur menggunakan nilai *Pseudo R-Square* untuk mengetahui seberapa besar kontribusi atau proporsi varians variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Hasil estimasi disajikan pada Tabel 4.13.

Tabel 4. 19 Hasil Koefisien Determinasi (*Pseudo R-Square*)

Metode Pengukuran	Nilai Pseudo R-Square
Cox and Snell	0,570
Nagelkerke	0,667
McFadden	0.438

Berdasarkan Tabel 4.19 diperoleh nilai *Pseudo R-Square* menggunakan metode *Cox and Snell* sebesar 0,570, *Nagelkerke* sebesar 0,667, dan *McFadden* sebesar 0,438. Dalam penelitian ini, interpretasi koefisien determinasi mengacu pada nilai *Nagelkerke* karena dianggap sebagai ukuran yang paling mendekati koefisien determinasi pada regresi linear. Nilai *Nagelkerke* sebesar 0,667 menunjukkan bahwa variabel *Self Control* dan *Mindfulness* secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 66,7% variasi tingkat *Cyberslacking* pada mahasiswa. Sementara itu, sisanya sebesar 33,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kemampuan yang kuat dalam menjelaskan variasi perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa.

e) Estimasi Parameter (Variabel utama)

Uji parameter dilakukan secara parsial menggunakan uji Wald untuk mengetahui arah hubungan serta pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil estimasi parameter disajikan dalam Tabel 4.20 berikut:

Tabel 4. 20 Estimasi Parameter dan Uji Signifikansi Parsial (Parameter Estimates)

Parameter		Estimate	Std. Error	Wald	df	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Threshold	[Y = 1]	12,33	1,643	56,323	1	0	9,11	15,549
	[Y = 2]	19,019	2,076	83,889	1	0	14,949	23,088
Location	X1	0,206	0,056	13,39	1	0	0,095	0,316
	X2	0,624	0,115	29,269	1	0	0,398	0,849

Berdasarkan hasil pengujian, variabel *Self Control* (X1) memiliki nilai koefisien estimasi (*Estimate*) sebesar 0,206 yang bernilai positif dengan nilai Wald sebesar 13,390 dan nilai *signifikansi* $< 0,001$. Karena nilai *signifikansi* lebih kecil dari 0,05, maka *Self Control* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap peluang terjadinya tingkat *Cyberslacking* yang terkendali pada mahasiswa di Kota Malang. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *Self Control* terhadap *Cyberslacking* diterima.

Selanjutnya, variabel *Mindfulness* (X2) memiliki nilai koefisien estimasi sebesar 0,624 yang bernilai positif, dengan nilai *Wald* sebesar 29,269 dan nilai *signifikansi* $< 0,001$. Karena nilai *signifikansi* lebih kecil dari 0,05, maka *Mindfulness* terbukti berpengaruh positif dan terhadap peluang terjadinya tingkat *Cyberslacking* yang terkendali pada mahasiswa di Kota Malang. Oleh karena itu, hipotesis kedua

(H2) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking* diterima.

Jika dibandingkan berdasarkan nilai koefisien estimasi dan nilai *Wald*, variabel *Mindfulness* memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan *Self Control*. Hal ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* merupakan variabel yang memberikan kontribusi pengaruh lebih besar terhadap tingkat *Cyberslacking* dibandingkan *Self Control* dalam model penelitian ini.

f) Analisis Aspek *Self Control*

Untuk mengetahui aspek *Self Control* yang paling berpengaruh terhadap *Cyberslacking*, dilakukan analisis regresi logistik ordinal terhadap lima aspek *Self Control* yang dikemukakan oleh Tangney *et al.*, yaitu *Self discipline*, *Work ethic*, *Healthy habits*, *Non-Impulsive*, dan *Reliability*. Hasil estimasi parameter disajikan dalam Tabel 4.21 berikut:

Tabel 4. 21 Analisis Aspek *Self Control*

Aspek <i>Self Control</i>	Estimate	Sig	Keterangan
<i>Self discipline</i>	0,272	0,328	Tidak Signifikan
<i>Work ethic</i>	0,662	0,023	Signifikan
<i>Healthy habits</i>	0,753	0,009	Signifikan
<i>Non-Impulsive</i>	0,214	0,473	Tidak Signifikan
<i>Reliability</i>	1,242	<0,001	Signifikan & paling dominan

Tabel hasil estimasi parameter menunjukkan bahwa aspek *Work ethic* memiliki nilai koefisien estimasi sebesar 0,662 dengan nilai signifikansi sebesar 0,023 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek *Work ethic* berpengaruh signifikan terhadap tingkat *Cyberslacking* mahasiswa. Selanjutnya, aspek

Healthy habits memiliki nilai koefisien estimasi sebesar 0,753 dengan nilai signifikansi sebesar 0,009 ($p < 0,05$), sehingga aspek tersebut juga berpengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking*. Selain itu, aspek *Reliability* memiliki nilai koefisien estimasi sebesar 1,242 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking*.

Sementara itu, aspek *Self discipline* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,328 ($p > 0,05$) dan aspek *Non-Impulsive* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,473 ($p > 0,05$). Dengan demikian, kedua aspek tersebut tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa.

Berdasarkan nilai koefisien estimasi dan nilai *Wald*, aspek *Reliability* merupakan aspek *Self Control* yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap *Cyberslacking* dibandingkan aspek lainnya. Hasil ini ditunjukkan oleh nilai koefisien estimasi tertinggi (*Estimate* = 1,242) dan nilai *Wald* terbesar (17,276). Dengan demikian, kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan konsistensi perilaku, tanggung jawab, serta komitmen terhadap tugas yang dimiliki menjadi aspek *Self Control* yang paling berkaitan dengan tingkat *Cyberslacking* mahasiswa.

g) Analisis Aspek *Mindfulness*

Untuk mengetahui aspek *Mindfulness* yang paling berpengaruh terhadap *Cyberslacking*, dilakukan analisis regresi logistik ordinal terhadap dua aspek *Mindfulness* menurut Brown dan Ryan, yaitu *Attention* dan *Awareness*. Hasil estimasi parameter disajikan dalam Tabel 4.22 berikut:

Tabel 4. 22 Analisis Aspek Mindfulness

Aspek Mindfulness	Estimate	Sig	Keterangan
Attention	-1,363	<0,001	Signifikan
Awareness	-1,671	<0,001	Signifikan & paling dominan

Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek *Attention* memiliki nilai koefisien estimasi sebesar -1,363 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek *Attention* berpengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking* mahasiswa. Selain itu, aspek *Awareness* memiliki nilai koefisien estimasi sebesar -1,671 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$), yang juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking* mahasiswa.

Berdasarkan perbandingan nilai koefisien estimasi dan nilai *Wald*, aspek *Awareness* merupakan aspek *Mindfulness* yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap *Cyberslacking*. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien estimasi sebesar -1,671 dan nilai *Wald* sebesar 29,107 yang lebih besar dibandingkan aspek *Attention*. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa untuk menyadari pengalaman, pikiran, dan aktivitas yang sedang dilakukan secara penuh menjadi aspek *Mindfulness* yang paling berperan dalam menjelaskan variasi tingkat *Cyberslacking*.

C. Pembahasan

1. Pengaruh *Self Control* terhadap *Cyberslacking*

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan temuan yang menarik terkait hubungan antara *Self Control* dan perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa. Berdasarkan uji korelasi Spearman

Rank diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,546 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Temuan tersebut selanjutnya diperkuat melalui analisis regresi logistik ordinal yang menghasilkan nilai koefisien estimasi sebesar 0,206 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini mengindikasikan bahwa *Self Control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa, sehingga hipotesis pertama penelitian dapat diterima.

Meskipun demikian, temuan yang diperoleh menunjukkan arah hubungan yang positif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa peningkatan skor *Self Control* diikuti oleh peningkatan kecenderungan perilaku *Cyberslacking* pada responden penelitian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *Self Control* dan *Cyberslacking* pada mahasiswa tidak selalu mengikuti asumsi teoritis yang menyatakan bahwa *Self Control* akan menekan perilaku *Cyberslacking* secara langsung. Hasil tersebut berbeda dengan asumsi teoritis yang umumnya menyatakan bahwa *Self Control* berfungsi sebagai mekanisme pengendalian yang mampu menekan munculnya perilaku yang mampu menekan munculnya perilaku *cyberslacking* secara mutlak.

Menurut Tangney dkk. (2004), *Self Control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, mengatur perilaku, serta mengarahkan tindakan guna mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks akademik, kemampuan tersebut seharusnya membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada aktivitas perkuliahan dan mengurangi keterlibatan pada aktivitas daring yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan adanya dinamika yang berbeda pada responden penelitian.

Salah satu penjelasan yang dapat dikemukakan berkaitan dengan karakteristik perkembangan responden. Ghufro dan Risnawati

(2012) menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kematangan *Self Control* seseorang. Secara umum, mahasiswa berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu sekitar 18–25 tahun. Pada tahap perkembangan ini, individu umumnya telah memiliki kemampuan kognitif yang lebih matang sehingga mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Sejalan dengan pandangan Baumeister dan Boden (1998), kematangan tersebut memungkinkan individu mengembangkan strategi berpikir yang lebih efektif dalam mengatur perilaku secara sadar.

Dalam konteks perkembangan teknologi digital saat ini, mahasiswa tidak selalu memandang internet sebagai sumber gangguan terhadap aktivitas akademik. Sebaliknya, internet sering kali dimanfaatkan sebagai sarana pendukung dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Dalam konteks perkembangan teknologi digital saat ini, mahasiswa tidak selalu memandang internet sebagai sumber gangguan terhadap aktivitas akademik. Sebaliknya, internet sering dimanfaatkan sebagai sarana untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, maupun memenuhi berbagai kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, penggunaan internet yang tinggi pada mahasiswa dapat memunculkan dinamika perilaku yang berbeda, termasuk perilaku *Cyberslacking*, sehingga hubungan antara *Self Control* dan *Cyberslacking* tidak selalu menunjukkan arah yang sama pada setiap penelitian.

Penjelasan tersebut diperkuat oleh hasil analisis pada masing-masing aspek *Self Control*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak seluruh aspek *Self Control* berpengaruh terhadap perilaku *Cyberslacking*. Aspek *Self-Discipline* dan *Non-Impulsive* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Sebaliknya, aspek *Work*

ethic, *Healthy habits*, dan terutama *Reliability* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *Cyberslacking*.

Aspek *Reliability* menjadi faktor yang paling dominan dalam penelitian ini. Tangney dkk. (2004) menjelaskan bahwa *Reliability* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mempertahankan komitmen, menunjukkan konsistensi perilaku, serta menjalankan tanggung jawab terhadap tugas yang dimiliki. Dominannya aspek tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tetap memiliki tanggung jawab akademik yang baik meskipun melakukan *cyberslacking*. Dengan kata lain, aktivitas *cyberslacking* yang dilakukan tidak semata-mata muncul akibat kurangnya *Self Control* atau perilaku impulsif, tetapi lebih sebagai bentuk pengelolaan waktu dan energi yang dianggap sesuai oleh mahasiswa. Mereka tetap mampu menyelesaikan tugas dan memenuhi kewajiban akademiknya meskipun sesekali melakukan aktivitas di luar kepentingan perkuliahan.

Secara empiris, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Chrisnatalia dkk. (2023) dan Simbolon dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa *Self Control* berpengaruh terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa. Akan tetapi, arah hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Simbolon dkk. (2020) maupun Liwun (2023) yang melaporkan hubungan negatif antara kedua variabel tersebut. Perbedaan hasil ini mengindikasikan bahwa hubungan antara *Self Control* dan *Cyberslacking* tidak selalu bersifat seragam, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual seperti karakteristik responden, perkembangan teknologi digital, serta pola pemanfaatan internet dalam lingkungan akademik yang berbeda.

2. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,444$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sedangkan hasil regresi logistik ordinal juga menunjukkan bahwa *Mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking*. Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa diterima.

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan arah hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat *Mindfulness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *Cyberslacking*. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Brown dan Ryan (2003) yang menjelaskan bahwa *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini tanpa memberikan penilaian. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk mempertahankan fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan serta mengurangi kecenderungan teralihkannya oleh stimulus lain yang tidak relevan.

Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memiliki tingkat *Mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu memusatkan perhatian pada kegiatan belajar, menyadari tujuan akademik yang ingin dicapai, serta mengelola perhatian ketika muncul dorongan untuk membuka media sosial atau melakukan aktivitas internet lainnya yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *Mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, semakin kecil kemungkinan mereka melakukan perilaku *Cyberslacking* selama proses pembelajaran berlangsung.

Meskipun hasil regresi logistik ordinal menunjukkan nilai koefisien estimasi yang positif ($\text{Estimate} = 0,624$), hasil tersebut tidak mengubah kesimpulan utama penelitian bahwa *Mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking*. Perbedaan arah hubungan antara hasil korelasi dan regresi menunjukkan bahwa kedua analisis memandang hubungan antarvariabel dari sudut yang berbeda. Uji korelasi Spearman Rank menggambarkan hubungan sederhana antara *Mindfulness* dan *Cyberslacking* tanpa mempertimbangkan variabel lain, sedangkan regresi logistik ordinal menghitung pengaruh *Mindfulness* dengan mempertimbangkan keberadaan variabel *Self Control* secara simultan dalam model penelitian. Oleh karena itu, hasil regresi ordinal perlu ditafsirkan secara hati-hati dan memerlukan kajian lebih lanjut pada penelitian berikutnya.

Analisis berdasarkan aspek *Mindfulness* menunjukkan bahwa kedua aspek yang dikemukakan oleh Brown dan Ryan (2003), yaitu *Attention* dan *Awareness*, sama-sama berpengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking*. Namun demikian, aspek *Awareness* merupakan aspek yang paling dominan. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menyadari pikiran, emosi, dan aktivitas yang sedang berlangsung memiliki kontribusi yang lebih besar dalam menjelaskan perilaku *Cyberslacking* dibandingkan kemampuan memusatkan perhatian semata.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panek *et al.* (2015) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *Mindfulness* yang tinggi lebih mampu mengendalikan perilaku otomatis dan lebih sadar terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Selain itu, Feldman *et al.* (2011) menjelaskan bahwa pengaruh *Mindfulness* terhadap perilaku individu terjadi melalui mekanisme regulasi perhatian dan regulasi emosi. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Kelebek (2022) yang menunjukkan bahwa

Mindfulness mampu mengurangi dampak stres terhadap kecenderungan *Cyberslacking*. Penelitian Mustapha *et al.* (2024) turut memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa *Mindfulness* berperan dalam menekan dampak negatif *Cyberslacking* melalui peningkatan kesadaran dan kemampuan menjaga fokus terhadap tugas yang sedang dikerjakan.

Selain itu, berdasarkan deskripsi data penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Mindfulness* yang relatif rendah. Peneliti berasumsi bahwa kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingginya paparan teknologi digital dan kebiasaan melakukan multitasking dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa pada era digital dituntut untuk membagi perhatian mereka pada berbagai aktivitas secara bersamaan, seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, berorganisasi, serta berinteraksi melalui media sosial. Kondisi tersebut dapat menyebabkan perhatian menjadi terfragmentasi sehingga individu mengalami kesulitan untuk mempertahankan kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap aktivitas yang sedang dilakukan.

Fenomena tersebut sejalan dengan pendapat Nicholas Carr yang menyatakan bahwa lingkungan digital modern secara tidak langsung membentuk kebiasaan berpikir yang serba cepat dan berpindah-pindah fokus. Dalam bukunya yang berjudul *The Shallows*, Carr (2010) menjelaskan bahwa penggunaan internet yang intensif dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mempertahankan perhatian secara mendalam (*sustained attention*). Akibatnya, individu menjadi lebih mudah terdistraksi dan kesulitan mempertahankan fokus pada satu aktivitas dalam waktu yang lama. Meskipun demikian, penelitian ini tidak secara khusus menguji pengaruh penggunaan teknologi digital maupun multitasking terhadap tingkat *Mindfulness* mahasiswa, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh

pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Mindfulness* dan kaitannya dengan perilaku *Cyberslacking*.

3. Pengaruh Simultan *Self Control* dan *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking*

Hasil analisis regresi logistik ordinal menunjukkan bahwa *Self Control* dan *Mindfulness* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang. Temuan ini ditunjukkan oleh nilai *Chi-Square* sebesar 328,682 dengan taraf signifikansi $p < 0,001$. Dengan demikian, hipotesis ketiga (H3) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh simultan *Self Control* dan *Mindfulness* terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang dapat diterima.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan nilai Nagelkerke R-Square sebesar 0,667. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa *Self Control* dan *Mindfulness* secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 66,7% variasi perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa. Sementara itu, sebesar 33,3% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian, seperti karakteristik individu, kondisi pembelajaran, lingkungan sosial, regulasi penggunaan internet, maupun faktor psikologis lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Mengacu pada klasifikasi Chin (1998), nilai koefisien determinasi yang berada pada rentang 33%–67% termasuk dalam kategori moderat. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi *Self Control* dan *Mindfulness* memiliki kontribusi yang cukup kuat dalam menjelaskan perilaku *Cyberslacking* mahasiswa.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *Cyberslacking* tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor psikologis secara terpisah, melainkan merupakan hasil interaksi antara

kemampuan pengendalian diri dan kesadaran penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Dalam konteks perkuliahan yang didukung oleh kemudahan akses internet dan penggunaan perangkat digital, mahasiswa dihadapkan pada berbagai stimulus yang berpotensi mengalihkan perhatian dari aktivitas akademik menuju aktivitas non-akademik. Oleh karena itu, diperlukan mekanisme psikologis yang mampu membantu mahasiswa mengelola penggunaan teknologi secara lebih bijaksana dan sesuai dengan tuntutan akademik sehingga penggunaan internet dapat berlangsung secara lebih terarah.

Self Control berperan sebagai mekanisme regulasi perilaku yang membantu individu mengendalikan impuls, mengatur tindakan, serta mengarahkan perilaku sesuai tujuan yang ingin dicapai. Mahasiswa yang memiliki *Self Control* yang baik cenderung lebih mampu mengelola waktu belajar, mengendalikan dorongan untuk membuka media sosial, serta mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan. Di sisi lain, *Mindfulness* berfungsi meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman yang sedang berlangsung sehingga mahasiswa mampu mempertahankan fokus pada aktivitas akademik yang sedang dikerjakan. Kesadaran tersebut memungkinkan mahasiswa mengenali munculnya distraksi sejak awal dan mengarahkan kembali perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan.

Hasil analisis aspek menunjukkan bahwa pada variabel *Self Control*, aspek *Reliability* merupakan aspek yang paling dominan dalam memengaruhi *Cyberslacking* dibandingkan aspek lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan tanggung jawab, konsistensi perilaku, serta komitmen terhadap tugas akademik memiliki peranan penting dalam menjelaskan variasi perilaku *Cyberslacking*. Sementara itu, pada

variabel *Mindfulness*, aspek *Awareness* menjadi aspek yang paling dominan. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menyadari pikiran, perasaan, serta aktivitas yang sedang dilakukan berperan besar dalam membantu mahasiswa mengendalikan kecenderungan melakukan aktivitas internet yang tidak berkaitan dengan pembelajaran.

Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa perilaku *Cyberslacking* dapat dipahami melalui kombinasi antara kemampuan regulasi perilaku dan regulasi perhatian. Mahasiswa yang memiliki kesadaran tinggi terhadap aktivitas yang sedang dilakukan akan lebih mudah mengenali munculnya gangguan perhatian, sedangkan kemampuan *Self Control* membantu mahasiswa mengambil keputusan untuk tetap mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan akademiknya. Dengan kata lain, *Mindfulness* membantu individu menyadari adanya distraksi, sedangkan *Self Control* membantu individu mengendalikan respons terhadap distraksi tersebut.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan Tangney *et al.* (2004) yang menjelaskan bahwa *Self Control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku dan menyesuaikannya dengan tujuan jangka panjang. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung teori Brown dan Ryan (2003) yang menyatakan bahwa *Mindfulness* berperan dalam meningkatkan kualitas perhatian dan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini. Ketika kedua kemampuan tersebut berkembang secara bersamaan, mahasiswa akan memiliki kapasitas psikologis yang lebih baik dalam mengelola penggunaan internet selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, perilaku *Cyberslacking* tidak hanya dipengaruhi oleh *Self Control* dan *Mindfulness*, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti karakteristik

individu, kondisi pembelajaran, lingkungan sosial, serta perkembangan teknologi digital yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga memperluas temuan penelitian terdahulu yang umumnya meneliti *Self Control* dan *Mindfulness* secara terpisah dalam menjelaskan perilaku *Cyberslacking*. Penelitian Simbolon *et al.* (2020) menemukan bahwa *Self Control* memiliki kontribusi terhadap perilaku *Cyberslacking* mahasiswa, sedangkan penelitian Mustapha *et al.* (2024) menunjukkan bahwa *Mindfulness* berperan dalam mengurangi kecenderungan *Cyberslacking* melalui peningkatan kesadaran dan kemampuan mempertahankan fokus. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini mengkaji kedua variabel tersebut secara simultan sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa.

Secara praktis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi perilaku *Cyberslacking* tidak cukup hanya dilakukan melalui pengawasan atau pembatasan penggunaan internet di lingkungan kampus. Intervensi yang berfokus pada pengembangan kapasitas psikologis mahasiswa juga perlu dilakukan. Perguruan tinggi dapat mengembangkan program pelatihan *Self Control* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan diri, manajemen waktu, dan disiplin akademik. Selain itu, pelatihan berbasis *Mindfulness* juga dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa meningkatkan fokus, kesadaran terhadap perilaku digital, serta kemampuan mengelola distraksi selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan adanya penguatan pada kedua aspek tersebut, mahasiswa diharapkan mampu menggunakan

teknologi digital secara lebih bijaksana, produktif, dan sesuai dengan tujuan akademik yang ingin dicapai.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa di Kota Malang, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *Self Control*, *Mindfulness*, dan *Cyberslacking* pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan perilaku, mengelola perhatian, serta mempertahankan kesadaran terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Namun demikian, kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal sehingga perilaku *Cyberslacking* masih ditemukan dalam intensitas yang cukup sering selama proses perkuliahan berlangsung.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *Self Control* berpengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor *Self Control* yang dimiliki responden, maka semakin tinggi pula tingkat *Cyberslacking* yang ditunjukkan. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan terdapat pengaruh *Self Control* terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa dapat diterima. Untuk memahami temuan tersebut secara lebih mendalam, dilakukan analisis berdasarkan aspek-aspek *Self Control*. Hasilnya menunjukkan bahwa aspek *Work ethic*, *Healthy habits*, dan *Reliability* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Cyberslacking*, sedangkan aspek *Self-Discipline* dan *Deliberate/non-impulsive action* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *Cyberslacking* yang dilakukan mahasiswa tidak semata-mata muncul akibat kurangnya kemampuan mengendalikan impuls atau rendahnya kedisiplinan diri. Sebaliknya, perilaku tersebut lebih berkaitan dengan bagaimana mahasiswa mengelola aktivitas dan tanggung jawabnya

dalam kehidupan akademik. Kondisi ini dapat dipahami mengingat mahasiswa umumnya berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan kematangan kognitif dalam mengambil keputusan dan mengatur perilaku secara sadar. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *Cyberslacking* yang dilakukan mahasiswa tidak semata-mata muncul akibat kurangnya kemampuan mengendalikan impuls atau rendahnya kedisiplinan diri. Sebaliknya, perilaku tersebut lebih berkaitan dengan bagaimana mahasiswa mengelola aktivitas dan tanggung jawabnya dalam kehidupan akademik. Kondisi ini dapat dipahami mengingat mahasiswa secara umum berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan kematangan kognitif dalam mengambil keputusan dan mengatur perilaku secara sadar. Selain itu, dominannya pengaruh aspek *Reliability* menunjukkan bahwa mahasiswa tetap memiliki komitmen dan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas akademiknya. Dengan kata lain, meskipun melakukan aktivitas berselancar di internet di luar kepentingan perkuliahan, mereka tetap berupaya menjaga penyelesaian tugas dan memenuhi kewajiban akademik yang dimiliki.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *Mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang. Arah hubungan yang ditemukan bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat *Mindfulness* mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa melakukan *Cyberslacking*. Dengan demikian, hipotesis kedua diterima. Berdasarkan analisis aspek, baik aspek *Attention* maupun *Awareness* sama-sama berpengaruh terhadap *Cyberslacking*, namun aspek *Awareness* merupakan aspek yang memberikan kontribusi paling dominan.

Secara simultan, *Self Control* dan *Mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa di Kota Malang. Hasil analisis regresi logistik ordinal menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 66,7% variasi perilaku *Cyberslacking* mahasiswa, sedangkan sisanya sebesar 33,3% dipengaruhi

oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *Cyberslacking* tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian diri semata, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mempertahankan kesadaran dan perhatian terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Dengan demikian, *Cyberslacking* dapat dipahami sebagai perilaku yang dipengaruhi oleh interaksi antara mekanisme regulasi perilaku dan regulasi perhatian yang dimiliki mahasiswa. Namun demikian, perilaku *Cyberslacking* tidak hanya dipengaruhi oleh *Self Control* dan *Mindfulness*, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

B. Limitasi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

- 1) Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode survei sehingga data yang diperoleh sepenuhnya bergantung pada jawaban subjektif responden. Kondisi ini memungkinkan munculnya bias sosial (*social desirability bias*), yaitu kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap baik atau sesuai harapan sosial.
- 2) Penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel psikologis, yaitu *Self Control* dan *Mindfulness*, dalam menjelaskan perilaku *Cyberslacking*. Padahal berdasarkan literatur, perilaku *Cyberslacking* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti stres akademik, motivasi belajar, regulasi penggunaan internet, pengawasan dosen, lingkungan pertemanan, kecanduan internet, kebiasaan penggunaan media sosial, serta karakteristik psikologis lainnya yang berkaitan dengan regulasi emosi dan perhatian.
- 3) Subjek penelitian hanya terbatas pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dan Perguruan Tinggi Swasta di Kota Malang sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada mahasiswa di

wilayah lain yang memiliki karakteristik sosial, budaya, maupun sistem pembelajaran yang berbeda.

- 4) Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* sehingga hanya menggambarkan kondisi responden pada satu waktu pengukuran. Oleh karena itu, penelitian ini belum dapat menjelaskan perubahan perilaku *Cyberslacking* maupun dinamika *Self Control* dan *Mindfulness* dalam jangka waktu yang lebih panjang.
- 5) Penelitian ini tidak mengumpulkan data usia responden secara spesifik dan kuantitatif pada instrumen penelitian. Oleh karena itu, meskipun karakteristik usia dewasa awal digunakan sebagai landasan teoritis dalam pembahasan hasil penelitian, penelitian ini belum dapat menganalisis secara statistik pengaruh atau hubungan usia terhadap *Self Control*, *Mindfulness*, maupun perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa.

C. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan memanfaatkan teknologi digital secara bertanggung jawab dengan memprioritaskan aktivitas akademik selama proses perkuliahan. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pengelolaan penggunaan media sosial secara bijaksana, serta membangun kebiasaan belajar yang lebih fokus agar penggunaan internet tetap mendukung proses pembelajaran.

Selain itu, mahasiswa disarankan untuk mengembangkan *mindfulness* melalui latihan kesadaran penuh, seperti memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan, melakukan refleksi terhadap kebiasaan penggunaan internet, serta melatih kemampuan untuk hadir secara penuh selama proses pembelajaran. Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan rendahnya perilaku *cyberslacking*, pengembangan kemampuan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menggunakan teknologi digital secara lebih sadar, terarah, dan sesuai dengan tujuan akademik.

2. Bagi Dosen dan Dunia Pendidikan

Dosen dan institusi pendidikan diharapkan dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan dan perhatian mahasiswa selama proses perkuliahan. Strategi pembelajaran yang interaktif, seperti diskusi kelompok, studi kasus, pembelajaran berbasis proyek, maupun pemanfaatan teknologi digital secara terarah, dapat membantu mengurangi kecenderungan mahasiswa menggunakan internet untuk aktivitas di luar kepentingan akademik.

Selain itu, perguruan tinggi dapat menyelenggarakan program pengembangan kesadaran digital (*digital mindfulness*) melalui seminar, pelatihan, maupun layanan konseling akademik yang berfokus pada penggunaan teknologi secara bertanggung jawab. Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan penurunan perilaku *cyberslacking*, pengembangan kesadaran penuh dalam penggunaan teknologi diharapkan menjadi salah satu strategi preventif untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan produktif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *Cyberslacking* dengan menambahkan variabel lain seperti stres akademik, motivasi belajar, self-regulated learning, academic engagement, prokrastinasi akademik, kecanduan internet, dan dukungan sosial sehingga model penelitian yang dihasilkan dapat menjelaskan perilaku *Cyberslacking* secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan metode campuran (*mixed methods*) atau pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai alasan mahasiswa melakukan *Cyberslacking* serta bagaimana mereka mengelola penggunaan teknologi dalam kehidupan akademik. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menyertakan karakteristik data demografis yang lebih lengkap dan terukur, seperti usia, jenis kelamin,

dan uang saku, agar dinamika perilaku *Cyberslacking* dapat dianalisis secara lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhana, W., & Herwanto, J. (2021). Hubungan Antara *Self Control* Dan Stres Kerja Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 144. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.11916>
- Aini, L. N., & Rinaldi, M. R. (2023). Nomophobia Sebagai Moderator Antara *Self Control* Terhadap *Cyberslacking* Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Journal Psikogenesis*, 11(1), 67–76. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.3947>
- Alsa, A. (n.d.). *STATISTIK PARAMETRIK*. 1, 18–22.
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena *Cyberslacking* pada mahasiswa. *Intuisi Journal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202–210. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/23378>
- Anggraini, F. D. P., & , Aprianti, Vilda Ana Veria Setyawati, A. A. H. (2022). Jurnal Basicedu. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://jbasic.org/index.php/basicedu>
- Anjas Aprihartha, M., Paramita Azzahro, S., & Rahmatul Aziza, dan. (2025). *Pemilihan Model Regresi Linear Berganda Terbaik untuk Menentukan Faktor-Faktor Penyebab Kasus Balita Gizi Buruk di Jawa Tengah* A B S T R A K INFORMASI ARTIKEL. 13(1), 35–46.
- Astuti, A. M. (2016). *Buku Statistika Penelitian.pdf* (p. 168). [https://repository.uinmataram.ac.id/3231/1/Buku Statistika Penelitian.pdf](https://repository.uinmataram.ac.id/3231/1/Buku%20Statistika%20Penelitian.pdf)
- Bahari, A. K., & Afiati, N. S. (2021). Apakah Mahasiswa Benar-Benar Mengakses Internet Untuk Belajar? Studi Deskriptif Tentang *Cyberslacking* pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas UMBY*, 1–10.
- Badan Pusat Statistik Kota Malang. (2025). Kota Malang dalam angka 2025 (Publikasi No. 35730.2501). BPS Kota Malang. <https://malangkota.bps.go.id/>
- Batabyal, S. K., & Bhal, K. T. (2023). Do Challenge and Hindrance Stressors Effect Cyberloafing Differently? Attentiveness and Anger as Mediators and Trait *Mindfulness* as a Moderator. *Australasian*

- Journal of Information Systems*, 27(2020), 1–30.
<https://doi.org/10.3127/ajis.v27i0.4105>
- Benardi, B., Kumandang, C., & Putra Kanaan, G. (2024). Pengaruh *Mindfulness, Self Control* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Studia Ekonomika*, 22(1), 15–22.
<https://doi.org/10.70142/studiaekonomika.v22i1.179>
- Benardi, B., Kumandang, C., & Putra Kanaan, G. (2024). Pengaruh *Mindfulness, Self Control* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Studia Ekonomika*, 22(1), 15–22.
<https://doi.org/10.70142/studiaekonomika.v22i1.179>
- Botha, F., & Dahmann, S. C. (2024). Locus of control, *Self Control*, and health outcomes. *SSM - Population Health*, 25(July 2023), 101566.
<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101566>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: *Mindfulness* and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: *Mindfulness* and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., & Bera Liwun, S. B. (2023). *Self Control* dan *Cyberslacking* Pada Mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2, 128–137.
<https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p128-137>
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., & Bera Liwun, S. B. (2023). *Self Control* dan *Cyberslacking* Pada Mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2, 128–137.
<https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p128-137>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). No. 11(1), 167–186.
- Destriani, D. A., & Ruhaena, L. (2024). *Mindfulness* Spiritual Islam Untuk Meningkatkan Keikhlasan Pada Asisten Praktikum. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 181–198.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art3>

- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). *Self Control: Definisi dan Faktor. Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). *Self Control: Definisi dan Faktor. Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (Metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 123-135. Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
<https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/771>
- Fatma, E., & Kelebek, E. (2022). *İş stresinin sosyal sanal kaytarma üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın moderatör rolü The moderating role of Mindfulness on the effect of work stress on social cyberloafing The moderating role of Mindfulness on the effect of work stress on social* . 10, 1529–1544.
- Kurniasih, A., Rahmawati, A., & Angelina, A. (2024). *No Title*. 10(16), 91–98.
- Logistik, R., Untuk, O., Faktor, M., Derajat, M., Penyakit, K., Berdarah, D., Di, D., Surabaya, K., Logistic, O., To, R., Factors, A., The, A., Of, S., Hemorrhagic, D., Disease, F., & The, I. N. (2022). *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 12, 517–526.
- Nugraha, J., Nugraheni, F., & Kurniawan, I. N. (2008). *Eksakta: Jurnal Imu-Ilmu MIPA p*. ISSN: 1411-1047 e. ISSN: 2503-2364. 17–26
- Pertama, E. (2020). *Bahan Ajar Statistik Non Parametrik*.
- Rahmad, A. (2017). *Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik Wilcoxon (Non Parametrik)*.
- Sari, A. P., Hasanah, S., & Nursalman, M. (2024). *Uji Normalitas dan Homogenitas dalam Analisis Statistik*. 8(2012), 51329–51337.
- Sari, A. Q., Sukestiyarno, Y. L., & Agoestanto, A. (2017). *Unnes Journal of Mathematics*. 6(2), 168–177.
- Siregar, T. (n.d.). *Analysis of Normality Test and Homogeneity Test in Quantitative Research*. 1, 1–38.

Susilaningrum, D., & Megahardiyani, C. E. (2009). *PYTHAGORAS : Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika ANALISIS REGRESI LOGISTIK ORDINAL UNTUK MENGETAHUI FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI BALITA*. 5(2), 24–44.

Vollencia, R. B., Sugiarti, H., Statistika, P. S., Terbuka, U., & Selatan, T. (2025). *Analisis regresi logistik ordinal untuk menentukan faktor-faktor yang memengaruhi performa belajar*. 2(1), 337–345.

Yudihartanti, Y. (n.d.). *Penentuan Hubungan Mata Kuliah Penelitian Dan Tugas Akhir Dengan Korelasi Rank Spearman*. 1691–1694.

Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2011). Differential effects of mindful awareness and *attention* regulation on cognitive and affective processes: Implications for understanding the self-regulation of behavior. *Journal of Personality*, 79(5), 1149–1180.

Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2023). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa. *Psycho Idea*, 21(2), 108. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.16148>

Jane, A., & Suyasa, P. T. Y. S. (2025). *Mindfulness* untuk Peningkatan Subjective well-being (Studi pada Caregiver Lansia). *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1494–1501.

Jatmika, D., & Agustina, V. F. (2021). *Mindfulness* sebagai Mediator Fear of Missing Out dan Problematic Internet Use pada Penduduk Asli Digital. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(2), 135–153. <https://doi.org/10.25077/jip.4.2.135-153.2020>

Kadwa, M. S., & Alshenqeeti, H. (2020). International Journal of Linguistics, Literature and Translation (IJLLT) The Impact of Students' Proficiency in English on Science Courses in a Foundation Year Program. *International Journal of Linguistics, Literature and Translation (IJLLT)*, 3(11), 55–67. <https://doi.org/10.32996/ijllt>

Lanula, C. L., Thalib, T., & Gismin, S. S. (2024). Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Fear of Failure pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 412–419. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3525>

Lestari, S. E., Gunawan, R., & Nugroho, A. R. (2023). Peran *Self Control* Remaja Terhadap Obsesi Selebriti Masa Kini di SMA Negeri 42 Jakarta (Studi Kasus Pada Remaja yang Terobsesi Artis Korea Selatan). *Cognoscere: Jurnal Komunikasi Dan Media Pendidikan*, 1(2), 13–20.

Li, X., & Liu, D. (2022). The Influence of Technostress on *Cyberslacking* of College Students in Technology-Enhanced Learning: Mediating Effects of Deficient *Self Control* and Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811800>

Luo, X., Xu, F., Xiao, S., Xue, B., & Zhang, J. (2019). *Mindfulness* matters: An exploratory study of its effects on behavioral automaticity and affect in cyberloafing. *Proceedings of the 23rd Pacific Asia Conference on Information Systems: Secure ICT Platform for the 4th Industrial Revolution, PACIS 2019*.

Luo, X., Xu, F., Zhang, J., Xiao, S., & Xue, B. (2022). Effects of Organizational Controls on Employees' Cyber-loafing. *Data Base for Advances in Information Systems*, 53(1), 61–79. <https://doi.org/10.1145/3514097.3514102>

Maftuhah, S., & Irman. (2020). Konsep *Self Control* dalam perspekti al qur'an. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 7(2), 439.

Masnidar, L. (2018). ANALISIS DATA PENELITIAN Leni Masnidar Nasution Dosen Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Serdang Lubuk Pakam Jalan Negara Km. 27-28 Nomor 16 Lubuk Pakam. *Jurnal Hikmah*, 15, 137–148.

Megananda, D., & Hertinjung, W. (2021). Cyberloafing Mahasiswa pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari *Self Control*. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV, 1998*, 118–129.

Mustapha, H. A., Ojeleye, Y. C., & Shaibu, B. O. (2024). Workplace Boredom, Cyberloafing and Work Engagement of Insurance Companies in Nigeria: Moderating Role of *Mindfulness*. *African Journal of Social and Behavioural Sciences (AJSBS)*, 14(6), 3621–3641.

Nasir, N., Adetya, S., Viena Yuliana, Y., Bhayangkara Jakarta, U., Harsono No, J. R., & Minggu, P. (2023). Dampak *Cyberslacking* pada Tingkat Pembelajaran Mahasiswa. *Journal on Education*, 05(02), 4624–4632.

Nurhaini, D. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan *Self Control* Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap *Gadget*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92–100. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4532>

Nuzula, I., & Nur Fahmawati, Z. (2024). Pengaruh Akademik Buoyancy dan *Self Control* Terhadap *Cyberslacking* pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan. *G-Couns: Jurnal*

Bimbingan Dan Konseling, 9(1), 588–602.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6059>

Odom, P. B. (2017). Investigation faculty of education students' cyberloafing behaviors in terms of various variables. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(1), 72–82.

Oktarina, D. C., & Adelina, I. (2020). Pengaruh *Self Control* terhadap Grit pada Mahasiswa yang Menjadi Panitia Kegiatan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 15–26.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2258>

Panek, E. T., Nardis, Y., & Konrath, S. (2015). Trait *Mindfulness* and its association with automatic behavior: Implications for e-health. *Psychology & Health*, 30(10), 1150–1164.

Pangalila, C. P., Pandowo, M. H. C., Rogi, M. H., Self, P., Dan, C., Kerja, S., Perilaku, T., Manajemen, J., Ekonomi, F., Pangalila, C. P., Pandowo, M. H. C., & Rogi, M. H. (2024). CYBERLOAFING PADA PEGAWAI PT HASJRAT ABADI TENDEAN MANADO THE EFFECT OF *Self Control* AND WORK STRESS ON CYBERLOAFING BEHAVIOR IN PT Jurnal EMBA Vol . 12 No . 01 Februari2024 , Hal . 818-827. *Manajemen*, 12(01), 818–827.

Pratiwi, R. B. A., Krisphianti, Y. D., & Hanggara, G. S. (2025). *Self Control* pada Peserta Didik. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 489–496.
<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/download/6442/4233/22126>

Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., Cot, J., Nie, T., Batu, M., & Indonesia, A. U. (2025). *Gambaran Cyberslacking pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh*. 3(2), 349–358.

Purnawansa, sena wahyu., Wardhana, A., Renggo, yuniarti reny., Hudang, adrianus kabubu., Darwin., Sayekti, siskha putri., Nugrohowardani, rambu luba kata respati., Amruddin., Hardiyani, tati., Tondok, santalia banne., & Prisusanti, retno dewi. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).

Putra, H. H., & Dewi, F. I. R. (2024). 3764-Article Text-26376-1-10-20241219. 4(4), 1179–1187.

Putra, H. H., & Dewi, F. I. R. (2024). 3764-Article Text-26376-1-10-20241219. 4(4), 1179–1187.

Putu Gede Subhaktiyasa. (2024). 147.+Putu+Gede+5599-5609. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609.

Rahayu, R. (2020). *Self Control* Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(1), 93–102.

Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran *Mindfulness* dalam Meningkatkan Behavioral *Self Control* pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>

Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>

Riefaldy, M. (2025). *Mindfulness on Stress Reduction and Concentration Improvement of Accounting Students : Mindfulness terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa Akuntansi*. 26(3), 1–13.

Rinaldi, M. R., Hardika, J., & Wiyoanti, R. (2024). Academic Stress and *Cyberslacking* in Students: The Moderating Role of Emotion Regulation. *Journal Psikogenesis*, 12(2), 216–228. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i2.4568>

Rompas, G. P. (2016). Pengaruh likuiditas (CR, QC), solvabilitas (DAR, DER), dan rentabilitas (GPM, NPM) terhadap nilai perusahaan (PBV) pada perusahaan BUMN yang terdaftar di BEI periode 2007- 2010. *Jurnal EMBA*, 1(3), 252–262.

Şahin, T. (2014). Title. *Jurnal Teknologi Kimia Dan Industri*, 2(1), 1–7. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-33645547325%7B&%7DpartnerID=40%7B&%7Dmd5=5c937a0c35f8be4ce16cb392381256da%0Ahttp://jtk.unsri.ac.id/index.php/jtk/article/view/4/6%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.biortech.2008.12.046%0Ahttp://dx.doi.org/10>

Santoso, I., & Madistriyanto, H. (2021). Metodologi penelitian kuantitatif. Indigo Media.

Sapulette, D. V., Nanlohy, A., & Tuankotta, A. (2024). Journal agregate vol. 3, no. 1, maret 2024. *Campuran Kapur Dalam Pembuatan Batako Abu*, 3(1), 162–166.

Self, G., Siswa, C., Ips, K. X., & Sman, D. I. (2023). *FOKUS*. 6(4), 329–334.

Simanjuntak, E., Fajrianthi, F., & Purwono, U. (2019). Skala *Cyberslacking* Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>

Simbolon, L. L. (2020). *Pengaruh Self Control Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberslacking Mahasiswa Universitas Hkbp Nommensen Medan*. 7(2). <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/4661>

Stoddart, S. R. (2016). The Impact Of Cyberloafing And *Mindfulness* On Employee Burnout. *Wayne State University Dissertations*., Paper 1487.

Sudariana, N., & Yoedani. (2021). Multiple Linear Regression Statistical Analysis. *Seniman Transactions on Management and Business*, 2(2).

Sugiyono. (2013). Teknik Pengumpulan Data dan R&D. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*, 3(1), 127–149.

TAHUN, PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 tahun 2005. (2005). No Title طرق وستر تيغي تعليم. *PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA Pengantar*, 2, 1–7.

Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). *Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital (Mindfulness and Adolescents' Self-Acceptance in the Digital Era)*. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73–81.

Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan *Mindfulness* Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, 14(2), 172. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>

Zoghbi-Manrique-de-Lara, P., Viera-Armas, M., & De Blasio García, G. (2020). Does supervisors' *Mindfulness* keep employees from engaging in cyberloafing out of compassion at work? *Personnel Review*, 49(2), 670–687. <https://doi.org/10.1108/PR-12-2017-0384>.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian *Self Control*

1 = Sangat tidak sesuai (STS)

2 = Tidak sesuai (TS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat sesuai (SS)

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya menjaga komitmen tidak menggunakan internet untuk kegiatan non akademik selama perkuliahan berlangsung.				
2.	Saya sering terdistraksi membuka konten internet yang tidak berkaitan dengan pembelajaran di kelas				
3.	saya selalu mengutamakan menyelesaikan catatan kuliah sepenuh hati daripada bermain <i>Gadget</i> di kelas				
4.	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar karena terdistraksi membuka internet yang tidak berkaitan dengan akademik.				
5.	saya terbiasa belajar dikelas tanpa mengakses internet yang tidak berkaitan dengan pembelajaran				
6.	saya tidak berhasil mengatur rutinitas belajar di kelas akibat sering menggunakan internet untuk hal - hal yang tidak berkaitan dari pembelajaran				
7.	saya selalu pikirkan dampak jangka panjangnya sebelum membuka <i>Gadget</i> yang tidak berkaitan dengan pelajaran di kelas				
8.	Saya sering membuka internet untuk hal non-akademik tanpa pertimbangan, sehingga nilai prestasi belajar menurun				
9.	Saya selalu menahan diri untuk tidak membuka <i>Gadget</i> di kelas, meski ada notifikasi yang tidak penting, agar bisa capai target nilai akademik.				

10.	Saya tidak bisa capai rencana menulis materi, karena bisa <i>Self Control</i> tidak membuka <i>Gadget</i> di kelas.				
-----	---	--	--	--	--

Lampiran 2 Skala Penelitian *Mindfulness*

1 = Sangat tidak sesuai (STS)

2 = Tidak sesuai (TS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat sesuai (SS)

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya sadar penuh mendengarkan penjelasan dosen tanpa browsing.				
2.	Saya kurang perhatikan detail pelajaran yang sedang berlangsung dikarenakan membuka <i>Gadget</i> untuk browsing internet yang tidak berkaitan dengan non-akademik.				
3.	Pikiran saya melayang ke sosmed saat kelas berlangsung.				
4.	Saya terima rasa jenuh kelas apa adanya, tanpa buka browser internet yang tidak berkaitan dengan akademik.				
5.	suara penjelasan dosen menghilang dari kesadaran saya dikarenakan saya membukan hiburan di internet saat kelas berlangsung.				
6.	ketika rasa bosan muncul, saya menilai kelas membosankan dan memilih membuka hiburan di internet.				

Lampiran 3 Skala Penelitian *Cyberslacking*

1 = Sangat tidak sesuai (STS)

2 = Tidak sesuai (TS)

3 = Sesuai (S)

4 = Sangat sesuai (SS)

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Selama kelas berlangsung, saya tidak mengakses internet yang tidak berhubungan dengan akademik dari platform apapun.				
2.	Penggunaan internet saya selama kelas banyak untuk konten hiburan digital.				
3.	Saya tidak pernah membuka game online selama materi pelajaran disampaikan.				
4.	Saya login akun aplikasi game saat ada presentasi kelompok.				
5.	Saya tidak pernah mengupdate status / story media sosial saat materi pelajaran berlangsung.				
6.	Saya membagikan update informasi langsung meski dosen sedang mengajar materi.				
7.	Saya menyukai dan mengomentari postingan di internet selama diskusi materi di kelas.				
8.	Berinteraksi percakapan online tentang hal yang terkini mendominasi aktivitas saya di kelas.				
9.	Saya mengunjungi situs belanja online saat kelas berlangsung.				
10.	Saya sering mengecek dan membandingkan harga barang di internet saat ada presentasi dikelas.				

Lampiran 4 Uji Validitas

Uji Validitas Skala *Self Control*

[illegible]

[illegible]

Uji Validitas Skala *Mindfulness*

		Correlations						
		MAT1	MAT2	MAT3	MAW1	MAW2	MAW3	Total_2
MAT1	Pearson Correlation	1	,623**	,602**	,612**	,616**	,582**	,721**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389
MAT2	Pearson Correlation	,623**	1	,673**	,627**	,644**	,665**	,861**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389
MAT3	Pearson Correlation	,602**	,673**	1	,570**	,617**	,742**	,863**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389
MAW1	Pearson Correlation	,612**	,627**	,570**	1	,554**	,615**	,796**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389
MAW2	Pearson Correlation	,616**	,644**	,617**	,554**	1	,617**	,812**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389
MAW3	Pearson Correlation	,582**	,665**	,742**	,615**	,617**	1	,869**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	389	389	389	389	389	389	389
Total_2	Pearson Correlation	,721**	,861**	,863**	,796**	,812**	,869**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	389	389	389	389	389	389	389

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

Uji Validitas Skala *Cyberslacking*

		Correlations											Total _3
		CAO 1	CAO 2	CG 1	CG 2	CRT 1	CRT 2	CSR 1	CSR 2	CSR 3	CSH 1	CSH 2	
CAO1	Pearson Correlati on	1	,638* *	,627 **	,632 **	,609 **	,692 **	,656 **	,643 **	,624 **	,630 **	,617 **	,820**
	Sig. (2- tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
CAO2	Pearson Correlati on	,638* *	1	,645 **	,625 **	,647 **	,677 **	,709 **	,652 **	,618 **	,646 **	,626 **	,835**
	Sig. (2- tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
CG1	Pearson Correlati on	,627* *	,645* *	1	,640 **	,615 **	,706 **	,669 **	,693 **	,693 **	,644 **	,649 **	,846**
	Sig. (2- tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
CG2	Pearson Correlati on	,632* *	,625* *	,640 **	1	,640 **	,604 **	,639 **	,634 **	,634 **	,642 **	,604 **	,809**
	Sig. (2- tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
CRT1	Pearson Correlati on	,609* *	,647* *	,615 **	,640 **	1	,617 **	,624 **	,653 **	,631 **	,634 **	,646 **	,812**
	Sig. (2- tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
CRT2	Pearson Correlati on	,692* *	,677* *	,706 **	,604 **	,617 **	1	,637 **	,645 **	,645 **	,643 **	,638 **	,837**

[illegible]

N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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

Lampiran 5 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas Skala *Self Control*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,946	10

Uji Reliabilitas Skala *Mindfulness*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,909	6

Uji Reliabilitas Skala *Cyberslacking*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,950	11

Lampiran 6 Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Total_1	Total_2	Total_3
N		389	389	389
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	32,70	16,4190	35,9512
	Std. Deviation	7,088	3,56483	7,39324
Most Extreme Differences	Absolute	,316	,341	,333
	Positive	,178	,206	,198
	Negative	-,316	-,341	-,333
Test Statistic		,316	,341	,333
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,000	,000	,000
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,000	,000	,000
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000	,000
		Upper Bound	,000	,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Lampiran 7 Uji Linieritas

Uji Linieritas *Self Control*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total_3 *	Between Groups	(Combined)	20159,274	20	1007,964	353,672	,000
Total_1		Linearity	18644,225	1	18644,225	6541,846	,000
		Deviation from Linearity	1515,049	19	79,739	27,979	,000
	Within Groups		1048,798	368	2,850		
	Total		21208,072	388			

Uji Linieritas *Mindfulness*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total_3 *	Between	(Combined)	20125,475	11	1829,589	637,130	,000
Total_2	Groups	Linearity	18984,098	1	18984,098	6610,961	,000
		Deviation from Linearity	1141,377	10	114,138	39,747	,000
	Within Groups		1082,597	377	2,872		
	Total		21208,072	388			

Lampiran 8 Uji Homogenitas

Uji Homogenitas Jenis kelamin

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Total_3	Based on Mean	9,873	1	387	,002
	Based on Median	3,377	1	387	,067
	Based on Median and with adjusted df	3,377	1	380,485	,067
	Based on trimmed mean	8,640	1	387	,003

Uji Homogenitas Universitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Total_3	Based on Mean	3,738	6	379	,001
	Based on Median	1,163	6	379	,326
	Based on Median and with adjusted df	1,163	6	348,003	,326
	Based on trimmed mean	3,226	6	379	,004

			Total	SCD	SCD	SCE	SCE	SCK	SCK	SC	SC	SC	SC
			_3	D1	D2	K1	K2	B1	B2	NI1	NI2	R1	R2
Spearman's rho	Total _3	Correlation	1,000	,450*	,427*	,441*	,456*	,473*	,415*	,413**	,363**	,455**	,479**
		Coefficient											
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
	SCD D1	Correlation	,450*	1,000	,449*	,446*	,488*	,463*	,487*	,388**	,429**	,429**	,430**
		Coefficient											
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
	SCD D2	Correlation	,427*	,449*	1,000	,434*	,469*	,486*	,484*	,454**	,367**	,433**	,451**
		Coefficient											
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

	SCE K1	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
		Correlation Coefficient	,441*	,446*	,434*	1,000	,401*	,494*	,457*	,487**	,403**	,428**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	SCE K2	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
		Correlation Coefficient	,456*	,488*	,469*	,401*	1,000	,342*	,489*	,428**	,355**	,414**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000
	SCK B1	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
		Correlation Coefficient	,473*	,463*	,486*	,494*	,342*	1,000	,390*	,446**	,347**	,401**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000
	SCK B2	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
		Correlation Coefficient	,415*	,487*	,484*	,457*	,489*	,390*	1,000	,355**	,414**	,469**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000
	SCN I1	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
		Correlation Coefficient	,413*	,388*	,454*	,487*	,428*	,446*	,355*	1,000	,305**	,451**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000

SCN I2	Correlation Coefficient	,363*	,429*	,367*	,403*	,355*	,347*	,414*	,305**	1,000	,311**	,387**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
SCR 1	Correlation Coefficient	,455*	,429*	,433*	,428*	,414*	,401*	,469*	,451**	,311**	1,000	,382**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000
	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389
SCR 2	Correlation Coefficient	,479*	,430*	,451*	,465*	,392*	,446*	,380*	,554**	,387**	,382**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.
	N	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389	389

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

Uji Korelasi Spearman Rank *Mindfulness*

Correlations

		Total_3	Total_2
Spearman's rho	Total_3	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
	N	389	389
Total_2	Total_2	Correlation Coefficient	,547**
		Sig. (2-tailed)	,000
	N	389	389

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

Uji Korelasi Spearman Rank Aspek *Mindfulness*

			Correlations						
			Total_3	MAT1	MAT2	MAT3	MAW1	MAW2	MAW3
Spearman's rho	Total_3	Correlation Coefficient	1,000	,454**	,449**	,472**	,412**	,479**	,507**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	389	389	389	389	389	389	389
	MAT1	Correlation Coefficient	,454**	1,000	,377**	,371**	,392**	,395**	,355**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000
		N	389	389	389	389	389	389	389
	MAT2	Correlation Coefficient	,449**	,377**	1,000	,393**	,385**	,425**	,413**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000
		N	389	389	389	389	389	389	389
	MAT3	Correlation Coefficient	,472**	,371**	,393**	1,000	,280**	,374**	,536**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000
		N	389	389	389	389	389	389	389
	MAW1	Correlation Coefficient	,412**	,392**	,385**	,280**	1,000	,317**	,386**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000
		N	389	389	389	389	389	389	389
	MAW2	Correlation Coefficient	,479**	,395**	,425**	,374**	,317**	1,000	,386**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000
		N	389	389	389	389	389	389	389
	MAW3	Correlation Coefficient	,507**	,355**	,413**	,536**	,386**	,386**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.
		N	389	389	389	389	389	389	389

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

**Lampiran 10 UJI REGRESI LOGISTIK ORDINAL PER ASPEK
VARIABEL *Self Control***

Parameter Estimates							
		Estimate	Std. Error	Wald	df	Sig.	95% Confidence Interval Lower Bound Upper Bound
Threshold	[Cyberslacking_Kategori = 1]	9,904	1,559	40,336	1	,000	6,847 12,960
	[Cyberslacking_Kategori = 2]	11,760	1,591	54,637	1	,000	8,642 14,878
Location	Self_Discipline	,272	,278	,956	1	,328	-,273 ,817
	Work_Ethic	,662	,291	5,189	1	,023	,092 1,232
	Healthy_Habits	,753	,290	6,755	1	,009	,185 1,320
	Non_Impulsive	,214	,298	,515	1	,473	-,370 ,797
	Reliability	1,242	,299	17,276	1	,000	,656 1,828

Link function: Logit.

**Lampiran 11 UJI REGRESI LOGISTIK ORDINAL PER ASPEK
VARIABEL *Mindfulness***

Parameter Estimates							
		Estimate	Std. Error	Wald	df	Sig.	95% Confidence Interval Lower Bound Upper Bound
Threshold	[Cyberslacking_Kategori = 1]	-7,470	,821	82,799	1	,000	-9,078 -5,861
	[Cyberslacking_Kategori = 2]	-5,782	,785	54,317	1	,000	-7,320 -4,244
Location	ATTENTION	-1,363	,304	20,139	1	,000	-1,958 -,768
	AWARNESS	-1,671	,310	29,107	1	,000	-2,278 -1,064

Link function: Logit.