

Self-Control dan Cyberslacking Pada Mahasiswa

Maria Chrisnatalia¹, Dhiaviola Leoniharza², Stephanus Benedictus Bera Liwun³
maria_c@staff.gunadarma.ac.id¹, dhiaviola@gmail.com², stephanus_liwun@staff.gunadarma.ac.id³
Universitas Gunadarma^{1,2,3}

Self Control and Cyberslacking Activities of The College Students

ABSTRACT

The learning process is frequently carried out using the internet, as a tool for supporting the academic activities. Self-control in internet usage is the required characteristic for student in the student-centered learning activities. However, there is a behavior called cyberslacking, or using the internet during the work time for non-work purposes (or in this context, for non-study purposes) that must be avoided because it can affect the learning outcomes and concentration during the study. The purpose of this research is to examine the effects of self control and cyber slacking to students. This study used a quantitative method, with 157 internet-active users students served as the research sample/ subjects. The cyberslacking activities were measured with by Akbulut scales, and the self control ability were measured with the Tangney scales. The sampling technique used purposive sampling and regression analysis techniques. The results showed that there was 32.2% of self-control affecting the cyberslacking behavior among students. The non-study purposes were for sharing information and shopping, that hit high score, where the male and female students had high categories in the same element. Based on the hypothesis testing results, this study's hypothesis is accepted.

Keywords: *Cyberslacking, Selfcontrol, College Student*

Article Info

Received date: 28 Februari 2023

Revised date: 12 Mei 2023

Accepted date: 26 Mei 2023

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 menuntut berbagai bidang kehidupan untuk melakukan adaptasi terkait pandemic covid 19 yang terjadi di dunia dan di Indonesia salah satunya. Masalah Pendidikan menjadi salah satu isu atau bagian yang harus beradaptasi dengan cepat, metode pembelajaran, materi ajar dan berbagai hal lainnya terkait Pendidikan. Pada masa tersebut, perguruan tinggi yang sebelumnya pernah menerapkan pembelajaran asinkronus, yaitu pembelajaran yang hanya memberikan tugas dan tanpa tatap muka secara daring, kini harus beradaptasi dengan metode sinkronus yang mengharuskan bertatap muka via daring walaupun berbeda waktu namun dilakukan secara langsung atau real-time (PJJ UI, 2020).

Pada Maret 2020 Pembelajaran daring (*online learning*) telah menjadi salah satu pilihan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk mencegah penyebaran virus covid, sehingga pembelajaran daring dilakukan di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi (Syatiri, 2020). Ruang kelas sudah tidak ada lagi kegiatan belajar seperti sebelum terjadinya covid19. Pendidik dan siswa harus siap untuk melakukan perubahan pembelajaran ke arah daring, hal ini dilakukan untuk membangun cara berfikir, kreativitas serta meningkatkan kualitas diri dengan perubahan sistem belajar, cara berfikir dan pola interaksi manusia dengan perkembangan teknologi yang ada (Suharwoto, 2020)

Seiring dengan pembelajaran daring memerlukan Internet atau akses teknologi informasi, masyarakat biasanya menggunakan ponsel untuk mengakses Internet. Internet adalah perangkat jaringan komputer yang tersebar dan didistribusikan ke seluruh dunia, memungkinkan untuk menghubungkan orang dari berbagai negara dan memiliki massa informasi yang tetap, berubah dan interaktif (Hidayanto et al., 2015) Dengan perkembangan Internet yang sangat pesat menjanjikan masyarakat luas berbagai layanan informasi yang sangat mudah diakses dan cepat mencapai informasi yang diinginkan. Internet tentunya dapat memudahkan semua orang yang menggunakannya untuk terhubung dengan orang diluar sana tanpa mengenal jarak dan waktu.

Riyanto (2021) menyatakan individu yang menggunakan Internet di Indonesia pada awal 2021 mencapai 202,6 juta jiwa. Jumlah ini meningkat 15,5 persen atau 27 juta jiwa terdapat keikan dari tahun 2020. Total jumlah penduduk Indonesia sendiri saat ini adalah 274,9 juta jiwa. Ini artinya, pengguna Internet di Indonesia pada awal 2021 mencapai 73,7 persen. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2021 terdapat kelompok umur yang mengakses Internet di tahun 2020 yaitu usia 5 sampai 12 tahun sebesar (9,55 %), usia 13 sampai 15 tahun sebesar (7,42%), usia 16-18 tahun sebesar (8,83%), usia 19-24 tahun sebesar (17,13%), dan usia 25 tahun keatas sebesar (57,07%). Oleh karena itu, Internet banyak digunakan oleh masyarakat tak terkecuali mahasiswa.

Pemanfaatan Internet oleh mahasiswa dalam kaitannya dengan kegiatan perkuliahan merupakan salah satu sarana pembelajaran yang menunjang kualitas belajar mengajar, dimana sudah banyak kampus yang menyediakan layanan Internet yang dapat digunakan mahasiswa secara gratis. Kelebihan Internet dalam pendidikan seperti pencarian informasi, belajar bahasa asing, pencarian beasiswa, pembelajaran jarak jauh (Satelindo, 2018).

Terdapat banyak manfaat yang didapatkan dari Internet, tetapi Internet juga membawa dampak negatif salah satunya ialah penggunaan Internet saat pembelajaran terjadi, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prawira (2016), menyebutkan terdapat 15% usia muda di Amerika Serikat penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang dilaporkan menghabiskan lebih dari 25 jam dalam seminggu untuk berselancar di dunia maya, termasuk di saat jam belajar maupun saat sedang berkumpul dengan teman-temannya. Saat mahasiswa berada di lingkungan kampus, mahasiswa memiliki *handphone* lebih dari satu, serta memiliki fungsi berbeda seperti keperluan mencari informasi berkaitan dengan tugas, *chatting* atau sekedar *updating*. Tidak jarang dari mahasiswa menggunakan *handphone* untuk keperluan lain, seperti untuk berselancar di dunia maya maupun media sosial saat jam pelajaran berlangsung (Hamka, 2019)

Pada saat pembelajaran di kelas, mahasiswa yang bosan akan mencari kegiatan lain untuk melakukan pengalihan seperti memainkan *handphone* untuk membuka Internet, *chat* atau *updateting*. Hal ini merupakan perilaku *cyberslacking* yang salah satu cirinya yaitu menunda untuk mengerjakan tugas dan melakukan hal yang lebih menyenangkan di Internet (Blanchard dan Henle, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anam et al., (2019) pengumpulan data dilakukan menggunakan media sosial instagram yang dilakukan oleh 30 mahasiswa, adapun hasil studi menunjukkan bahwa subjek mengakui pernah menggunakan *gadget* yang dimiliki saat belajar di kelas, mahasiswa menggunakan *handphone* untuk mengirim pesan dan menggunakan media sosial, kemudian melakukan belanja online sebesar 50%, dan bermain *game* hanya sebesar 20%.

Perilaku *cyberslacking* dapat berdampak negatif bagi siswa yang melakukannya. Memisahkan fokus siswa antara belajar atau berselancar di dunia maya, yang bisa mengganggu produktivitas serta dapat memengaruhi hasil belajar. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui serta menguji apakah *self control* dapat memengaruhi *cyberslacking* pada mahasiswa dan apakah *cyberslacking* dapat berdampak positif bagi kegiatan mahasiswa.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep *cyberslacking* berasal dari situasi tempat kerja dimana pegawai menggunakan Internet untuk urusan pribadi di luar pekerjaan (Lim, 2002a). Kata lain yang sering digunakan untuk penggunaan Internet yang tidak tepat atau tidak relevan adalah *junk computing*, *cyberslacking*, atau *cyberloafing* (Lim, 2002a). *Cyberslacking* merupakan kegiatan penggunaan internet oleh mahasiswa di dalam kelas untuk kepentingan pribadi dan aktivitas di luar perkuliahan. Dalam pengembangan penelitian selanjutnya, relaksasi dunia maya di lingkungan pendidikan di mana siswa menggunakan Internet saat menghadiri kuliah di kelas yang tidak terkait dengan masalah akademik (Gerow et al., 2010a).

Cyberslacking adalah perilaku siswa untuk menggunakan Internet untuk kepentingan diluar perkuliahan saat berada di kelas (Gökçearslan et al., 2016). Menurut Blanchard & Henle (2008) dan Lim, (2002b) *Cyberslacking* dibagi menjadi dua, yaitu minor *cyberslacking* dan serious *cyberslacking*. minor *cyberslacking* adalah bentuk perilaku yang dilakukan tidak terlalu berat, seperti mengirim atau menerima dispatch pribadi dan melihat berita di Internet sedangkan *serious cyberslacking* adalah perilaku *cyberslacking* yang dilakukan berat dan menimbulkan masalah seperti membuka situs dewasa dan perjudian online.

Alexandro & Situmorang, (2021a) menemukan bahwa mahasiswa menggunakan laptop atau handphone untuk memeriksa notifikasi, menjelajahi Internet, dan bermain *game* selama kuliah. Hasil studinya menunjukkan bahwa tingkat penggunaan laptop atau gadget berpengaruh negatif tentang pembelajaran mahasiswa, termasuk pemahaman mahasiswa tentang materi pelajaran dan keseluruhan mata kuliah kinerja. Ugrin & Michael Pearson (2013), menemukan bahwa mahasiswa menggunakan Internet selama kelas untuk menelusuri situs jejaring sosial. Mahasiswa juga ditemukan membaca berita, menonton olahraga dan berbelanja online di kelas (Ravizza et al., 2014).

Penggunaan perangkat portabel untuk tujuannon-akademik ini, seperti dilansir Ravizza et al., (2014) adalah terkait dengan nilai tes yang lebih rendah. Meskipun *cyberslacking* memiliki dampak negatif tetapi juga memiliki efek positif misalnya meningkatkan kreativitas dalam hal berfikir serta bisa membuat mahasiswa untuk bisa belajar mandiri, serta perilaku *cyberslacking* ini tentu dapat memberikan efek negatif kepada mahasiswa yang melakukannya. Terbaginya konsentrasi mahasiswa dari pelajaran saat melakukan *cyberslacking* dapat mengganggu produktivitas dalam belajar yang bisa berimbas pada hasil belajar.

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab muncul *cyberslacking*, yaitu faktor organisasi, situasional, dan individual (Ozler & Polat, 2012). Faktor individual mencakup yaitu *trait* (sifat) personal. Ciri- ciri sifat dalam faktor individual seperti perasaan malu, kesepian, isolasi, kontrol perilaku, harga diri, dan *locus of control* dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menggunakan Internet. Penelitian yang dilakukan O'Neill et al., (2014), faktor internal yang menyebabkan *cyberslacking* saat mahasiswa menggunakan media internet untuk urusan pribadi itu dipengaruhi oleh sikap, dipengaruhi oleh emosi dan adanya faktor sosial yang dimiliki mahasiswa itu sendiri. Faktor yang mendukung mahasiswa untuk melakukan perilaku *cyberslacking* adalah lingkungan, seperti lingkungan keluarga, lingkungan teman maupun lingkungan belajar. Namun ternyata faktor yang lebih mempengaruhi *cyberslacking* pada mahasiswa adalah menahan kemauan didalam diri sendiri untuk berperilaku atau tidak melakukan sesuatu Gerow et al., (2010a) Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu mengontrol perilakunya.

Sejalan dengan pengertian kontrol diri yang dinyatakan oleh Goldfried & Merbaum (1973), kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyusun, kemampuan membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang bisa membawa perilaku individu kearah yang positif. Setiap individu memiliki suatu cara yang dapat membantu dirinya dalam mengatur serta mengarahkan perilaku yang disebut dengan *tone control*. Penelitian yang dilakukan oleh Vitak et al., (2011) menyatakan orang-orang dengan *locus of control* eksternal yang lebih tinggi akan terlibat lebih sedikit dalam perilaku *cyberslacking*. Selain itu Ardilasari, (2016) telah melakukan penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif kontrol diri dengan *cyberloafing* pada pegawai negeri sipil. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukan.

Sari & Ratnaningsih (2018), mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif kontrol diri dengan intensi *cyberloafing* pada pegawai dinas x di Jawa Tengah. Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah intensi *cyberloafing* dan sebaliknya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Khikmatul et al., (2021), menunjukkan hasil adanya hubungan negatif kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing*. Semakin tinggi kontrol diri pegawai maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* dan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan Zulkarnain (2010), menyatakan bahwa salah satu fungsi pusat yang terdapat dalam diri seseorang adalah kontrol diri, untuk mencapai tujuan maka individu dapat mengembangkan kontrol diri, karena individu diharapkan dapat mengendalikan keinginan yang ada didalam diri yang hasil dari pengendalian keinginan tersebut adalah tingkah laku yang tampak.

Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah *self control* dapat memengaruhi *cyberslacking* pada mahasiswa

METODE PENELITIAN

Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009) Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif ditandai dengan kepemilikan kartu rencana studi di semester yang sedang berlangsung dan mahasiswa yang menggunakan *handphone* atau laptop untuk pembelajaran secara daring. Desain penelitian ini adalah uji regresi serhana dan data deskriptif berdasarkan identitas subyek penelitian. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner dan disebarakan melalui

Google Forms. Proses pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan secara langsung kuesioner kepada mahasiswa dan melalui bantuan *media online*. Kuesioner berisikan pengantar dan *informed consent*, data demografis, skala *cyberslacking* dan skala *self-control*. Terdapat tiga partisipan yang mengisi kuisisioner tidak sesuai kriteria dari peneliti, sehingga hanya diperoleh sebanyak 157 partisipan penelitian yang sesuai kriteria.

Peneliti menggunakan skala Likert dengan empat (4) pilihan jawaban, terdiri dari sesuai hingga sangat tidak sesuai. Skala *cyberslacking* pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek *cyberslacking* menurut Akbulut et al., (2016) yaitu *sharing, shopping, real time updating, accessing online content, gaming/gambling*. Jumlah aitem untuk mengukur perilaku *cyberslacking* berjumlah 30 aitem, skala ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,862. Skala *self-control* pada penelitian ini disusun berdasarkan lima dimensi *self-control* menurut dari Tangney et al., (2004) yaitu *self discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, work ethic* dan *reliability*. Jumlah aitem skala *self-control* berjumlah 36 aitem, skala ini memiliki nilai reliabilitas 0,708. Peneliti menggunakan uji regresi sederhana untuk menguji hipotesis serta data deskriptif diolah menggunakan analisis statistik deskriptif menggunakan alat bantu SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji regresi menggunakan bantuan SPSS, diperoleh hipotesis dengan nilai R sebesar 0.322 dan signifikansi sebesar 0.000 ($P < 0,01$) yang berarti terdapat pengaruh *self-control* dan *cyberslacking*. Data tersebut dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis *Cyberslacking* dan *Self-control*

| Skala | R Square | Sig. | P | Keterangan |
|---------------------------------------|----------|-------|--------|-------------------|
| <i>Self-control dan Cyberslacking</i> | 0,322 | 0,000 | < 0,01 | Terdapat pengaruh |

Selain hasil hipotesis, peneliti juga membuat hasil perhitungan berdasarkan mean empiric, mean hipotesis, dan standar deviasi dari kedua variabel dan aspek *cyberslacking*. Berdasarkan hasil pengitungan mean empiric pada variabel *self-control* dan *cyberslacking* memiliki hasil sedang. Adapun datanya terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil mean Empirik, mean Hipotesis, dan Standar Deviasi Hipotetik

| Skala | Mean Empirik | Mean Hipotetik | Standar deviasi | Ket |
|----------------------|--------------|----------------|-----------------|--------|
| <i>Cyberslacking</i> | 81,6 | 84 | 18,6 | Sedang |
| <i>Self control</i> | 71,9 | 66 | 14,6 | Sedang |

Terdapat beberapa aspek yang memengaruhi *cyberslacking* pada mahasiswa, maka peneliti melakukan uji empirik, mean hipotesis, dan standar deviasi pada setiap aspek pada variable *cyberslacking*. Hasil menunjukkan bahwa aspek *sharing dan shopping* memiliki nilai empiric tertinggi dibandingkan ketiga aspek lainnya. Adapun datanya terdapat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil mean Empirik, mean Hipotesis, dan Standar Deviasi Hipotetik aspek *cyberslacking*

| Aspek <i>cyberslacking</i> | Mean Empirik | Mean Hipotetik | Standar deviasi | Ket |
|---------------------------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|
| <i>Sharing</i> | 41,2 | 27 | 6,6 | Tinggi |
| <i>Shopping</i> | 23,5 | 18 | 5,3 | Tinggi |
| <i>Real Time Update</i> | 14,7 | 15 | 4 | Sedang |
| <i>Accessing online content</i> | 15,6 | 15 | 3,7 | Sedang |
| <i>Gaming or gambling</i> | 4,3 | 9 | 2,4 | Rendah |

Peneliti juga melakukan uji deskriptif terhadap jenis kelamin dan program studi yang dijalankan oleh mahasiswa, data dibandingkan dengan variable *cyberslacking* dan aspek dari *cyberslacking*. Hasil diperoleh bahwa aspek *sharing dan shopping* memiliki nilai empiric pada subyek laki-laki dan perempuan serta pada mahasiswa yang berkuliah di prodi non eksak. Selain itu untuk aspek *gaming or gambling* memiliki nilai empiric tinggi pada mahasiswa yang kuliah di prodi eksak dan Adapun datanya terdapat dalam tabel 4.

Tabel 4. Nilai Mean data deskriptif

| Data Deskriptif | <i>Cyberslacking</i> | <i>Self-control</i> | <i>Sharing</i> | <i>Shopping</i> | <i>Real Time Update</i> | <i>Accessing Online Content</i> | <i>Gaming Or Gambling</i> |
|-----------------|----------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Laki-laki | 75.26 | 71.3077 | 37.9487 (T) | 23.5128 (T) | 13.2051 | 15.1538 | 8.4359 (T) |
| Perempuan | 103.80 (T) | 72.2034 | 42.3390 (T) | 26.5085 (T) | 15.1780 | 15.7373 | 4.0339 |
| Prodi Eksak | 77.54 | 72.6071 | 29.3571 | 14.9643 | 13.7143 | 14.9643 | 8.5357 (T) |
| Prodi Non Eksak | 82,57 | 71.8450 | 40.6589 (T) | 38.9380 (T) | 14.8992 | 15.7287 | 4.3488 |

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, 157 partisipan yaitu mahasiswa seringkali menggunakan ponsel untuk menggunakan Internet serta untuk memudahkan proses belajar mahasiswa. Namun, hal ini dapat berdampak negatif ketika siswa menggunakan Internet untuk kegiatan selain pembelajaran di kelas. Hal ini disebut *cyberslacking*. Ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan *cyberslacking*, salah satunya adalah faktor individu dimana mahasiswa tidak dapat mengontrol perilakunya saat menggunakan Internet di luar urusan belajar. Dalam hal ini, pengendalian diri atau *self-control* diperlukan untuk mencegah individu melakukan perilaku *cyberslacking*.

Menurut penelitian O'Neill et al., (2014) ketika mahasiswa menggunakan Internet untuk pribadi, faktor internal penyebab *cyberslacking* dipengaruhi oleh sikap, emosi dan kebutuhan bersosialisasi dari siswa itu sendiri. Faktor yang mendukung perilaku *cyberslacking* siswa adalah lingkungan, namun faktor yang mempengaruhi siswa melakukan *cyberslacking* ditemukan untuk mencegah agar mereka memiliki keinginan untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu (Gerow et al., 2010). Ini mengacu pada bagaimana individu mengendalikan perilaku mereka. Menurut Ozler & Polat (2012) ada banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan *cyberslacking*, yaitu faktor organisasi, situasional dan individu. Salah satu faktor penyebab *cyberslacking* karena faktor individu adalah kontrol perilaku, dimana siswa berusaha menahan dorongan untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu.

Hasil hipotesis diperoleh bahwa terdapat 32,2% pengaruh dari pengendalian diri terhadap *cyberslacking*. Hal ini sesuai dengan konsep pengendalian diri, yaitu kemampuan individu untuk dapat mengatur dan mengarahkan pikiran, kecenderungan dan perilaku untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan tertentu atau menahan godaan (Baumeister, 2022). Sebuah studi oleh Vitak et al., (2011) menemukan bahwa individu dengan *locus of control* eksternal yang lebih tinggi cenderung tidak terlibat dalam *cyberslacking*. Ardilasari, (2016) melakukan penelitian yang menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri petugas dengan perilaku *cyberloafing*. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin sedikit perilaku *cyberloafing* yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengelompokan beberapa responden dalam aspek dari *cyberslacking*, hal ini dilakukan guna mengetahui apakah perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa masuk kedalam kelompok tinggi, rendah atau sedang. Pada aspek *sharing* masuk kedalam kelompok tinggi, artinya kegiatan akses Internet antara lain memeriksa postingan, mengomentari postingan orang lain, memeriksa video yang dibawa di media sosial dan melakukan pembicaraan dengan orang lain sering kali dilakukan oleh mahasiswa (Akbulut et al., 2016).

Dalam sistem belajar yang sekarang ini, mahasiswa bisa dengan mudahnya mengakses informasi dari dunia digital. Diperlukan pemahaman dalam mengelola berbagai informasi yang masuk, maka dibutuhkan literasi digital agar mahasiswa nantinya bisa memilih dan memilah informasi atau pengetahuan yang sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Naufal (2021), literasi digital dibutuhkan bagi mahasiswa agar dapat membangun karakter Bangsa dan menciptakan generasi cerdas, berilmu dan kritis dalam memilih informasi yang baik dan benar. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek kontrol diri menurut Tangney et al., (2004), yaitu *deliberate/non-impulsive* menyatakan bahwa individu diajak untuk dapat melakukan tindakan yang tidak impulsif atau dapat memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang baik, artinya sebelum melakukan *sharing* apapun itu harus pahami dan dicermati agar makna dari informasi tersebut tidak salah.

Aspek *shopping* dalam penelitian ini masuk kedalam kategori tinggi, *shopping* sendiri diartikan sebagai aktivitas menggunakan Internet dapat terkait dengan belanja online seperti mengunjungi situs belanja online dan *mobile banking* (Akbulut et al., 2016). Dalam era digital saat ini, memudahkan setiap dari individu untuk menggunakan Internet bahkan dalam data yang di rilis oleh data Indonesia di tahun 2022 bahwa orang Indonesia masih cukup tinggi untuk melakukan belanja online, survey dilakukan dan sebanyak 43,2% responden dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa frekuensi belanja tinggi sejak adanya Covid 19 melanda berbagai negara yang akhirnya membuat para individu semakin nyaman dengan adanya belanja online dan ini menjadi salah satu jalan *refreshing* ketika bekerja maupun belajar (Bayu, 2022).

Kemudian peneliti mengelompokkan data identitas dari partisipan penelitian. Terlihat dalam tabel 4, dipaparkan bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki kelompok tinggi pada *sharing*. Pemanfaatan *sharing* dalam dunia maya banyak dimanfaatkan oleh berbagai pihak, bagi laki-laki maupun perempuan menjadi salah satu saluran untuk membagikan berbagai informasi secara cepat menggunakan teknologi informasi. Namun di satu sisi kecepatan dan kemudahan ini perlu memiliki tanggung jawab terkait berita yang dibagikan ke berbagai grup, pemanfaatan ruang digital menjadi cara yang harus dimanfaatkan serta menjadi perhatian bagi semua pihak (Halidi, 2022).

Pada tabel 4, hasil uji deskriptif pada subyek laki-laki dan yang berkuliah di program studi eksas memiliki nilai empirik tinggi pada aspek *gaming* dalam variabel *cyberloafing*. Hasil ini menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia berdasarkan data dari We Are Social, (2022) Sebagian besar melakukan permainan game konsol selama 1 jam 15 menit sedangkan sebanyak 68,1% pengguna Internet menggunakan smartphone untuk bermain game online dan hal ini didominasi oleh pria, walaupun banyak dari Wanita juga yang bermain game online. Bermain game konsol dengan waktu yang cukup lama, dapat diindikasikan kedalam kecanduan internet. Menurut Carson-DeWitt & Dolan (2023), kecanduan Internet merupakan gangguan psikologis yang diakibatkan oleh terlalu banyak menggunakan komputer atau gadget sehingga berdampak pada kesehatan, pekerjaan, keuangan, percintaan, bahkan pendidikan. Jika mahasiswa tidak dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan internet maka akan berpengaruh kepada hasil belajar.

Pada hasil mean deskriptif menunjukkan bahwa *cyberlacking* bisa terjadi laki-laki maupun perempuan. Perempuan pada dasarnya menginginkan untuk selalu terhubung dengan kelompoknya dalam berbagai cara, salah satunya dengan menggunakan media Internet. Saat bekerja tidak jarang dari pekerja perempuan maupun laki-laki mengakses Internet untuk kebutuhan pribadinya, hal ini berdasarkan hasil survey *we are social* 2022 menyatakan bahwa 204,7 juta penduduk menggunakan Internet dan ini naik 1% dibandingkan tahun sebelumnya. Survey lainnya di tahun 2021 menyatakan bahwa banyak dari pengguna Internet di Indonesia adalah perempuan, hal tersebut dianggap dapat menjadi bukti bahwa perempuan Indonesia telah mendapatkan akses ke teknologi digital dan sedang menjalani migrasi ke transformasi digital (Halidi, 2022).

Diharapkan subjek perempuan yang banyak menggunakan internet akan lebih memahami dan menghadapi dampak dari berbagai paparan dan penggunaan teknologi informasi, serta mampu menekan paparan media informasi keluarga yang kurang baik dan menekan gaya hidup hedonis di masa depan, hal ini berlaku di beberapa Negara berkembang, termasuk Indonesia. Tahun 2014, Kementerian Komunikasi dan Informatika menyampaikan berbagai informasi penting tentang penggunaan media sosial dan teknologi digital, motif penggunaan alat komunikasi dan terdapat beberapa kemungkinan risiko yang dapat dihadapi oleh remaja atau mahasiswa di dunia digital, pada usia tersebut mahasiswa rentan terpapar hal negative dari penggunaan teknologi informasi (Broto, 2014). Oleh karena itu, kontrol diri berperan dalam menekan berbagai paparan negatif saat *browsing* di dunia maya. Hal ini berkaitan dengan salah satu dimensi pengaturan diri menurut Tangney et al (2004), yang menyatakan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk merubah perilaku menjadi kebiasaan yang sehat, dan pada dasarnya setiap orang memiliki kebiasaan yang baik dan dapat menolak sesuatu yang dapat berdampak negative.

Thelwall et al., (2010) menyatakan bahwa wanita lebih baik dalam membagikan perasaan positif di media sosial daripada pria. Menyebarkan emosi positif dapat menciptakan rasa nyaman saat menggunakan media sosial. Sebuah studi yang dilakukan Barker (2009), menemukan bahwa beberapa perempuan memiliki harga diri kolektif yang cenderung tinggi daripada laki-laki. Pada tabel 4 menjelaskan bahwa *cyberslaking* yang dilakukan oleh perempuan cukup tinggi, artinya perempuan sering menggunakan Internet untuk berbagai kebutuhan. Hal ini sesuai survei yang dilakukan BPS RI

(2022) tahun 2022 yang mempublikasikan hasil surveinya bahwa 79,92% wanita Indonesia adalah pengguna media sosial. Perempuan lebih mudah beradaptasi dengan berbagai aktivitas, kecuali sebagai ibu dan pekerja. Semakin banyak perempuan harus mampu mengembangkan diri, memanfaatkan peluang yang ditawarkan oleh teknologi informasi yang semakin dinamis, sehingga perempuan Indonesia dapat mewujudkan bangsa yang digital, dimana perempuan berpartisipasi dalam pembentukan karakter bangsa dan negara, dan juga dalam konstruksi itu masyarakat tentang membangun diri dan keluarga (Halidi, 2022).

Perempuan juga memiliki kategori yang tinggi dalam berbagi, tidak menutup kemungkinan wanita pada umumnya memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk selalu terhubung dengan kelompok (orang yang sepemikiran), juga Wanita atau perempuan seringkali berbagi perasaan dengan teman-temannya. Ini mungkin karena perempuan sebenarnya membutuhkan kontak pasangan atau teman dibandingkan dengan laki-laki (Barker, 2009). Perempuan menerima lebih banyak umpan balik positif di media sosial, yang membuat para perempuan lebih nyaman menggunakan media sosial. Situasi ini diperburuk oleh harga diri kolektif perempuan yang tinggi, itulah sebabnya perempuan menggunakan jejaring sosial lebih konsisten daripada laki-laki.

Pantu, (2018) menyatakan bahwa penggunaan media sosial dan teknologi komunikasi membuat perempuan selalu menghubungkan individu satu sama lain, kebutuhan agar dapat selalu terhubung meningkatkan intensitas perempuan pengguna sosial media. Media sosial adalah media atau sarana antara dua orang atau lebih yang terpisah di tempat yang berbeda, media ini sangat berguna bagi orang untuk terhubung dengan orang di tempat lain sehingga orang bisa berkomunikasi dan bahkan berkomunikasi ketika mereka berada jauh dari teman-temannya.

Hasil Tabel 4 menunjukkan kategori belanja tinggi atau *shopping* pada perempuan dan laki-laki. Pada dasarnya perempuan selalu ingin tahu apa yang sedang trend di dunia fashion, *make up* atau yang lainnya. Hal ini membuat para wanita ingin ketinggalan berita terbaru. Hasil studi Fimela (2017), menunjukkan bahwa penjelajahan web pada perempuan terkait dengan belanja online atau sekadar mencari barang di toko online. Sekitar 37 persen lebih banyak wanita daripada 34 persen lebih banyak pria dalam pertanyaan ini. Hasil survei Badan Pusat Statistik tahun 2021 menunjukkan perempuan Indonesia menggunakan berita sebesar 64,06 persen, hiburan sebesar 41,86 persen, dan surat elektronik (*email*) sebesar 20,41 persen. Hal ini dapat menyebabkan wanita lebih cenderung terlibat dalam perilaku *cyberslacking*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat *self-control* memiliki pengaruh sebesar 32,2% terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik dapat membuat seorang mahasiswa untuk bisa mengontrol penggunaan perangkat *handphone* maupun laptop untuk kegiatan belajar. Terdapat dua aspek yang memengaruhi perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa, yaitu aspek *sharing dan shopping*

Disarankan bagi mahasiswa untuk dapat berfikir terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu atau melakukan kendali terhadap pikiran saat menggunakan Internet, baik untuk hal berkaitan dengan pembelajaran maupun bukan berkaitan dengan pembelajaran. Hal ini dilakukan agar mahasiswa dapat mempertahankan kontrol diri yang sudah cukup dan dapat meningkatkan kontrol diri yang sudah ada. Oleh karena itu, mahasiswa dapat terhindar dari dampak negatif *cyberlacking* yaitu terbaginya konsentrasi dan produktivitas mahasiswa saat belajar. Hal ini dapat berimbas pada hasil belajar. Maka dari itu mahasiswa yang memiliki *self control* yang baik dapat mengurangi perilaku *cyberslacking* dalam belajar, baik belajar secara daring maupun luring.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Alexandro, R., & Situmorang, N. M. A. (2021). Dampak Pemanfaatan Laptop sebagai Media Pendukung Belajar terhadap Prestasi Mahasiswa. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 510. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i3.39216>
- Anam, K., Arista Pratomo, G., Psikologi, J., & Artikel, S. (2019). *Fenomena cyberslacking pada mahasiswa*. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Ardilasari, N. (2016). *Hubungan self control dengan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil* [Thesis]. University of Muhammadiyah Malang.
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(2), 209–213. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0228>
- Baumeister, R. (2022). *Handbook of social psychology*. McGraw-Hill.
- Bayu, D. (2022, September 21). Laporan Survei belanja online 2022. *DataIndonesia.Id*. <https://dataindonesia.id/digital/detail/laporan-survei-belanja-online-2022>.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- BPS RI. (2022). *Persentase Penduduk Usia 5 Tahun ke Atas yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kelompok Umur (Persen), 2019-2021*. <https://www.bps.go.id/indicator/2/840/1/-persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang- pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kelompok-umur.html>
- Broto, G. S. D. (2014). *Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. https://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-ri-set-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja- dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Carson-DeWitt, R., & Dolan, M. (2023). *Could You Be Addicted to the Internet?* <https://www.everydayhealth.com/internet-addiction/guide/>
- Fimela. (2017, June 17). Apa Saja Yang Diakses Perempuan Saat Berinternet? Ternyata. *Fimela.Com*. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/3771381/apa-saja-yang-diakses-perempuan-saat-berinternet-ternyata>
- Gerow, J. E., Galluch, P. S., & Thatcher, J. B. (2010). *To Slack or Not to Slack: Internet Usage in the Classroom* (Vol. 11, Issue 3).
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. Holt, Rinehart & Winston. Holt, Rinehart & Winston.
- Halidi, R. (2022, March 22). Jadi Pengguna Internet Tertinggi di Indonesia, Perempuan Disebut Bisa Jaga Keluarga dari Semburan Hoaks. *Suara.Com*. <https://www.suara.com/lifestyle/2022/03/16/175340/jadi-pengguna-internet-tertinggi-di-indonesia-perempuan-disebut-bisa-jaga-keluarga-dari-sembrun-hoaks>

- Hamka, M. A. (2019, April 14). Mengenal Cyber-slacking dan Tiga Penyebab Utamanya . . *Indopositive.Org*. <https://www.indopositive.org/2019/04/mengenal-cyber-slacking-dan-tiga.html>
- Hidayanto, F., Mohammad, D., & Ilmi, Z. (2015). PENTINGNYA INTERNET SEHAT. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 4(1).
- Khikmatul, D., Dan, H., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Komitmen Kerja Dengan Perilaku Cyber-loafing Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Dinas X Provinsi Jawa Tengah. In *Jawa Tengah Proyeksi* (Vol. 16, Issue 1).
- Lim, V. K. G. (2002a). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Lim, V. K. G. (2002b). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Naufal, H. A. (2021). Literasi digital. *Perspektif*, 1(2), 195–202. <https://doi.org/10.53947/perspekt.v1i2.32>
- O’Neill, T. A., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Cyberslacking, engagement, and personality in distributed work environments. *Computers in Human Behavior*, 40, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.08.005>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: determinants and impacts. *International journal of ebusiness and egovernment studies. INTERNATIONAL JOURNAL OF EBUSINESS AND EGOVERNMENT STUDIES*, 4(2).
- Pantu, E. A. (2018). Kecanduan Sosial Media Ditinjau dari Perbedaan Gender. . In *SemNasPsi (Seminar Nasional Psikologi)* , 1(1), 188–196.
- PJJ UI. (2020, March 20). *Sinkronus atau Asinkronus?* Universitas Indonesia. <https://pjj.ui.ac.id/uFAQs/sinkronus-atau-asinkronus/>
- Prawira, A. E. (2016, January 27). Dampak Penggunaan Internet yang Salah di Kalangan Mahasiswa. . *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/health/read/2421280/dampak-penggunaan-internet-yang-salah-di-kalangan-mahasiswa>
- Ravizza, S. M., Hambrick, D. Z., & Fenn, K. M. (2014). Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intellectual ability. *Computers and Education*, 78, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.05.007>
- Riyanto, G. P. (2021, February 21). *Jumlah pengguna internet Indonesia mencapai 202 Juta*. <https://teknokompas.com/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta>
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan intensi cyberloafing pada pegawai dinas x provinsi jawa tengah* (Vol. 7, Issue 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.21678>
- Satelindo. (2018, July 18). Manfaat Internet Bagi Pendidikan. *Satelindo*. <https://satelindo.co.id/manfaat-internet-bagi-pendidikan/>
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta.
- Suharwoto, G. (2020). *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19, Tantangan yang Mendewasakan*. <https://pusdatin.kemdikbud.go.id/pembelajaran-online-di-tengah-pandemi-covid-19-tantangan-yang-mendewasakan/>
- Syatiri, A. S. (2020, August 12). pendidikan daring dimasa covid. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/edu/read/2020/08/12/112834471/pendidikan-daring-di-masa-covid-19?page=all>

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. In *Journal of Personality* (Vol. 72, Issue 2). Blackwell Publishing.
- Thelwall, M., Wilkinson, D., & Uppal, S. (2010). Data mining emotion in social network communication: Gender differences in MySpace. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 61(1), 190–199. <https://doi.org/10.1002/asi.21180>
- Ugrin, J. C., & Michael Pearson, J. (2013). The effects of sanctions and stigmas on cyberloafing. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 812–820. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.005>
- Vitak, J., Crouse, J., & Larose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751–1759. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.03.002>
- We Are Social. (2022). *Digital 2022: another year of bumper growth*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- Zulkarnain. (2010). Hubungan kontrol diri dengan kreativitas pekerja. *USU Digital Library*.