

Cyberslacking di Kalangan Mahasiswa: Peran *Self Control* dalam Mengatur Perilaku Digital

Cyberslacking Among University Students: The Role of Self Control in Regulating Digital Behavior

Shinta Febrina^(1*) & Putri Refinda Nur Sabina⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani, Indonesia

Disubmit: 24 November 2025; Direview: 30 November 2025; Diaccept: 18 Desember 2025; Dipublish: 19 Desember 2025

*Corresponding author: shinta.febrina@lecture.unjani.ac.id

Abstrak

Riset ini bertujuan guna mengetahui Pengaruh *Self-Control* Terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani. Subjek riset terdiri dari 262 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Alat ukur *Self-Control* berdasarkan teori Self Control dari Averill (1973) sedangkan alat ukur *Cyberslacking* teori Akubulut et al. (2016). Uji Validitas menggunakan *Confirmatory Factory Analysis* (CFA) *Self-Control* dengan rentang 0.424-0.766 dengan reliabilitas sebesar 0.891 dan *Cyberslacking* dengan rentang 0.524-0.966 dengan reliabilitas sebesar 0.895. Hasil analisis menggunakan uji regresi sederhana menunjukkan terdapat pengaruh *Self-Control* terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani dengan nilai signifikansi sebesar $<.001$ artinya lebih kecil dari 0.05. Hasil nilai koefisien sebesar -0.395 yang menunjukkan pengaruh bersifat negatif, yaitu apabila seseorang memiliki kemampuan *self-control* yang tinggi, maka cenderung semakin rendah guna melakukan aktivitas *cyberslacking*. Kontribusi nilai pengaruh *Self-Control* terhadap *Cyberslacking* ialah sebesar 20,2% sedangkan 79.8% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan bagi mahasiswa guna meningkatkan *Self-Control* agar dapat mengurangi aktivitas *Cyberslacking* selama jam perkuliahan sehingga fokus dalam pembelajaran.

Kata Kunci: *Self-Control*; *Cyberslacking*; Mahasiswa.

Abstract

This research aims to determine the effect of self-control on cyberslacking behaviour among students of the Faculty of Psychology, Universitas Jenderal Achmad Yani. The research subjects consisted of 262 students of the Faculty of Psychology, Universitas Jenderal Achmad Yani. The sampling technique used stratified random sampling technique. The Self-Control measuring instrument is based on Averill's (1973) Self Control theory while the Cyberslacking measuring instrument is the theory of Akubulut et al. (2016). Validity test using Confirmatory Factory Analysis (CFA) Self-Control with a range of 0.424-0.766 with a reliability of 0.891 and Cyberslacking with a range of 0.524-0.966 with a reliability of 0.895. The results of the analysis using the simple regression test show that there is an effect of Self-Control on Cyberslacking in students of the Faculty of Psychology, Jenderal Achmad Yani University with a significance value of $<.001$, which is smaller than 0.05. The result of the coefficient value of -0.395 which shows the effect is negative, that is, if someone has a high self-control ability, it tends to be lower to carry out cyberslacking activities. The contribution of the influence value of Self-Control on Cyberslacking is 20.2% while the other 79.8% is influenced by other factors. Based on the results obtained, it is recommended for students to improve Self-Control in order to reduce Cyberslacking activities during lecture hours so that they focus on learning.

Keywords: Self-control; Cyberslacking; University Students.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i4.871>

Rekomendasi mensitasi :

Febrina, S. & Sabina, P. R. N. (2025), Cyberslacking di Kalangan Mahasiswa: Peran *Self Control* dalam Mengatur Perilaku Digital. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (4): 1392-1401.

PENDAHULUAN

Saat ini perkembangan teknologi semakin canggih hingga memasuki dunia era serba digital. Internet sudah menjadi bagian kegiatan sehari-hari dari berbagai kalangan guna menyelesaikan pekerjaan, pendidikan, hiburan dan bisnis. Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) jumlah pengguna internet di tahun 2024 mencapai 221 juta populasi jiwa yang meningkat 1,31% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Sebagian besar yang berkontribusi menjelajahi internet ialah Generasi Z sebanyak 34,40% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024).

Generasi Z bahkan dijuluki sebagai generasi internet karena setiap aktivitas yang dilakukan berkaitan guna menggunakan teknologi (Wijoyo et al., 2020). Mahasiswa ialah salah satu golongan yang termasuk rentang usia generasi Z. Di bidang pendidikan, mahasiswa menggunakan internet guna mencari literatur, berdiskusi dengan pengajar dan mengirimkan tugas melalui email (Rahma Yanti & Sunarti, 2019).

Aktivitas menggunakan internet saat jam perkuliahan yang bertujuan melakukan kegiatan non akademik disebut sebagai *cyberslacking* (Simanjuntak et al., 2020). Dalam konteks kondisi perkuliahan di Indonesia, terdapat riset mengenai *cyberslacking* yang dilakukan pada 423 mahasiswa di universitas swasta Surabaya. Riset tersebut menyatakan bahwasanya 90,3% mahasiswa memakai internet dengan tujuan non akademik pada waktu perkuliahan.

Kemudian, menurut (Prasad et al., 2010) menjelaskan *cyberloafing* di

lingkungan pendidikan dilakukan oleh siswa yang mengakses internet guna tujuan pribadi selama perkuliahan di kelas. Adapun Akbulut et al. (2016) menambahkan *cyberslacking* ialah penggunaan teknologi internet guna tujuan non-akademis.

Cyberslacking yang berlebihan berdampak pada kesulitan dalam mengatur waktu, kemungkinan menarik diri dari hubungan sosial, dan penurunan rasa percaya diri (Sulha et al., 2025). Selain itu, Li dan Liu (2022) menyatakan bahwa *cyberslacking* mengakibatkan produktivitas berkurang karena mengakses internet guna mencari kesenangan. Akan tetapi, *cyberslacking* dapat digunakan guna hal positif, seperti mencari tahu informasi terkait pembelajaran yang meningkatkan kreativitas individu.

Menurut Akbulut et al. (2016), *Cyberslacking* ialah penggunaan teknologi internet guna tujuan non-akademis, termasuk berbagi, berbelanja, memperbarui informasi secara real-time, mengakses konten online, dan bermain game. Akbulut et al. (2016) mengemukakan faktor-faktor *cyberslacking* di bidang pendidikan (Simanjuntak et al., 2022) meliputi *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*.

Sharing ialah aktivitas menggunakan internet guna memeriksa unggahan, mengomentari unggahan orang lain, memeriksa video yang dikirim pada media sosial dan berinteraksi dengan orang lain. *Shopping* ialah aktivitas menggunakan internet yang berkaitan dengan belanja online, diantaranya ialah membuka situs belanja *online* dan situs layanan bank secara *online*. *Real Time Updating* ialah aktivitas memanfaatkan media sosial guna

memperbarui keadaan terkini seseorang dan mengomentari topik yang sedang hangat dibicarakan di media sosial. *Acessing Online Content* ialah aktivitas menggunakan internet yang berkaitan dengan musik, video, aplikasi yang mencakup pada situs-situs online. *Gaming/Gambling* ialah aktivitas menggunakan internet yang berkaitan dengan permainan dan mengunjungi situs perjudian maupun perjudian secara daring.

Mahasiswa yang mampu mengendalikan diri dengan baik maka dapat mencegah timbulnya dampak negatif dari perilaku *cyberslacking*, seperti kehilangan konsentrasi dan hasil belajar yang menurun. Kontrol diri akan membantu mahasiswa guna mengendalikan pemakaian perangkat ponsel maupun laptop saat perkuliahan berlangsung (Chrisnatalia et al., 2023). Hal ini sejalan dengan salah satu faktor yang menyebabkan *cyberslacking* faktor individu yang terdiri dari rasa malu, kesepian, isolasi, kontrol diri, harga diri, dan locus of control (Ozler & Polat, 2012). Apabila mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah, maka dapat menyalahgunakan pemakaian internet di jam perkuliahan.

Menurut Tangney et al. (2004a), kontrol diri ialah kemampuan guna mengendalikan dan mengatur perilaku yang sejalan dengan keadaan guna menampilkan diri, seperti berinteraksi guna mengontrol perilaku, memfokuskan perhatian, hasrat guna menyesuaikan perilaku dengan orang lain, mengikuti keinginan orang lain, menyenangkan orang lain, dan menyembunyikan perasaan. Kemudian, Burt (2020) menyatakan bahwasanya kontrol diri, yaitu kecakapan seseorang guna menghilangkan

kesenangan dalam waktu dekat yang berdampak negatif dan mengambil langkah guna tujuan jangka panjang.

Menurut Averill (1973), kontrol diri mencakup tiga aspek diantaranya ialah kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku ialah tanggapan individu yang secara langsung dapat membentuk atau mengubah mengubah kondisi yang tidak menyenangkan. Kontrol perilaku terdiri dari dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kontrol kognitif ialah kemampuan individu dalam memproses informasi yang tidak dikehendaki dengan cara menafsirkan, menilai, atau mengaitkan situasi guna mengurangi tekanan. Kontrol kognitif terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Kontrol keputusan ialah kemampuan individu guna mengambil keputusan atau menetapkan tindakan sesuai dengan keyakinannya. Kontrol diri berfungsi ketika individu memiliki peluang dan kebebasan guna menentukan dari berbagai alternatif tindakan.

Beberapa riset sebelumnya memberikan pemahaman mengenai keterkaitan kontrol diri dengan *cyberslacking*. Riset yang dilakukan oleh Aisyah et al. (2025) menemukan bahwasanya individu yang memiliki kemampuan mengendalikan diri yang tinggi dapat menurunkan intensitas perilaku *cyberslacking*. Kemudian, terdapat riset yang dilakukan oleh Chrisnatalia et al. (2023) mengenai *self-control* dan *cyberslacking* pada mahasiswa. Hasil riset tersebut terdapat pengaruh

kontrol diri sebesar 32% terhadap perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa. Jika memiliki kontrol diri yang optimal, maka mahasiswa mampu mengendalikan pemakaian ponsel atau laptop. Riset lainnya (Putra, 2024; Nuzula & Fahmawati, 2024; Haqqini & Aulia, 2025) memperoleh temuan yang serupa bahwasanya tinggi rendahnya kontrol diri dapat memprediksi munculnya perilaku *cyberslacking*.

Meskipun demikian, riset yang dilakukan oleh Govinda et al. (2024) mengenai *cyberslacking* dan kontrol diri di ruang kelas menunjukkan hasil yang berbeda. Riset dengan metode kualitatif ini menunjukkan bahwasanya tidak berpengaruh negatif antara kontrol diri dan *cyberslacking*. Hal tersebut disebabkan oleh munculnya kesadaran dalam mengendalikan perilaku sehingga mendukung proses pembelajaran di kelas.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada empat mahasiswa selama perkuliahan berlangsung, secara keseluruhan mereka mengakses internet guna melakukan aktivitas akademik maupun non akademik. Adapun aktivitas yang tidak berkaitan dengan perkuliahan, yaitu menjelajahi sosial media seperti, Whatsapp, Instagram dan Tiktok. Ditemukan mahasiswa yang mengobrol secara daring (chat) guna kepentingan pribadi menggunakan aplikasi Whatsapp dan Line.

Selain itu, terdapat dua mahasiswa yang menyukai cerita (*Instagram Story*) dan unggahan orang lain. Selanjutnya, terdapat tiga mahasiswa yang mengunggah ulang *Instagram Story*. Adapun satu mahasiswa yang memeriksa profil orang lain dan mengomentari cerita ataupun unggahan orang lain. Selain itu,

satu mahasiswa yang memeriksa kolom Explore dan menonton video daring pada fitur *Reels Instagram*.

Sedangkan pada aplikasi Tiktok, terdapat empat mahasiswa yang memeriksa halaman beranda. Selain itu, empat mahasiswa menyukai konten yang diunggah orang lain. Kemudian, dua mahasiswa yang membagikan konten Tiktok kepada orang lain. Adapun satu mahasiswa yang berinteraksi bersama temannya guna menyalakan api (*Streak*).

Hasil survey awal menunjukkan bahwasanya responden mengakses internet yang tidak berkaitan dengan materi pembelajaran saat di jam perkuliahan. Aktivitas yang dilakukan mahasiswa diantaranya ialah menjelajahi sosial media, berinteraksi guna kepentingan pribadi di *Whatsapp*, berbelanja secara daring, mengakses situs hiburan dan bermain game pada waktu perkuliahan. Kemudian, mahasiswa cenderung bertindak berdasarkan suasana hati dalam proses pembelajaran di kelas daripada fokus dengan tujuan akademik. Dengan demikian, mahasiswa menyalahgunakan kemudahan dalam mengakses internet di kelas sehingga berdampak pada kurangnya konsentrasi pembelajaran.

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan riset dengan judul “Pengaruh *Self-Control* terhadap *Cyberslacking* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani”. Mengacu pada uraian riset yang telah dijelaskan, terdapat hasil riset yang kontradiktif sehingga memunculkan *evidence gap* dalam riset ini. Berdasarkan beberapa riset sebelumnya, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan negatif antara variabel kontrol diri dengan variabel *cyberslacking*. Artinya,

mahasiswa dengan kemampuan kontrol diri yang tinggi akan konsentrasi saat pembelajaran berlangsung sehingga aktivitas *cyberslacking* akan berkurang. Namun, terdapat temuan lain yang menunjukkan hasil berbeda pada riset Govinda et al. (2024). Hasil studi tersebut menyatakan bahwasanya tidak terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dan *cyberslacking*.

METODE PENELITIAN

Metode riset yang digunakan dalam riset ini ialah metode riset kuantitatif. Adapun jenis riset yaitu kausalitas yang bertujuan ingin mengetahui sejauhmana variabel independen dapat mempengaruhi variabel dependen.

Responden dalam riset ini ialah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani. Teknik sampling yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling* yaitu teknik yang dipakai apabila populasi memiliki jumlah anggota yang tidak sama dan bertingkat secara proporsional (Sugiyono, 2013). Berdasarkan perhitungan menggunakan Tabel Ukuran Sampel *Isaac & Michael* dengan taraf kepercayaan 90% dan kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 262.

Skala yang digunakan guna mengukur variabel *Self Control* yaitu modifikasi dari skala kontrol diri yang dikembangkan oleh Pradita (2024) berdasarkan konsep teori dari Averill (1973). Kuesioner ini terdiri dari 24 aitem yang mengukur 3 (tiga) aspek, yaitu: kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Setelah dilakukan proses *try out*, diperoleh 15 aitem yang valid dan reliabel. Pilihan jawaban dalam

skala ini menggunakan skala likert meliputi 5 (lima) pilihan jawaban: tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering dan selalu.

Adapun skala yang digunakan guna mengukur variabel *Cyberslacking* yaitu modifikasi alat ukur pada skala *Cyberslacking* oleh Simanjuntak et al. (2019). Skala ini terdiri dari 24 aitem yang mengukur lima faktor meliputi: *sharing, shopping, real time updating, accesing oline content dan gaming/ gambling*. Setelah dilakukan proses *try out*, diperoleh 18 aitem yang valid dan reliabel. Pilihan jawaban dalam skala ini menggunakan skala likert meliputi 5 (lima) pilihan jawaban: tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering dan selalu.

Uji regresi sederhana dilakukan guna mengetahui pengaruh antara variabel dependen dan independen dengan memprediksi kekuatan pengaruhnya tersebut (Fauziyah, 2018). Disebut sebagai linear sederhana karena variabel dependen diasumsikan berhubungan lurus dalam kriteria dan satu garis lurus dengan variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan terhadap 262 mahasiswa, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi

	Frekuensi	%
Gender		
Laki-laki	73	28
Perempuan	189	72
Angkatan		
2021	55	21
2022	60	23
2023	71	27
2024	76	29
Durasi		
< 15 menit	69	26
> 60 menit	91	35
15 -30 menit	40	15
30-60 menit	62	24

Perangkat		
Handphone	112	43
Handphone, laptop	116	44
Handphone, laptop, PC	1	0
Handphone, laptop, tablet	15	6

Data dari tabel di atas menunjukkan bahwasanya sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (72%). Selanjutnya, angkatan 2024 ialah angkatan yang paling banyak berpartisipasi dalam survei ini (29%), dimana ketika pengambilan data dilakukan angkatan 2024 berada di tahun awal masa perkuliahan. Apabila dilihat dari durasi

penggunaan internet atau aktifitas daring lainnya, sebagian besar responden (35%) menghabiskan waktu selama lebih dari 60 menit setiap harinya. *Handphone* dan *laptop* ialah perangkat yang paling banyak digunakan oleh responden (44%) guna mengakses internet.

Peneliti melakukan uji asumsi klasik sebelum melaksanakan pengujian hipotesa. Adapun uji klasik tersebut meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heterokedastisitas.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.89371126
	Absolute	.040
Most Extreme Differences	Positive	.040
	Negative	-.026
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	Lower Bound .396
	99% Confidence Interval	Upper Bound .383
		.408

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, hasil residual dari kedua variabel diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.200. Nilai tersebut lebih besar dibandingkan 0,05 maka data termasuk dalam kategori berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

	df	F	Sig
(Combined)	40	2.627	<.001
Linearity	1	65.836	<.001
Deviation from Linearity	39	1.007	.466
	221		
Total	261		

Uji linieritas data dilakukan guna melihat hubungan yang linier antara dua variabel. Selain itu guna menilai sifat linear yang dianalisis secara teori sejalan dengan hasil di lapangan. Dalam tabel tabel 3, diperoleh nilai signifikansi *Deviation From Linearity* sebesar 0.466 yang lebih besar dari 0.05. Maka, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan yang

linier antara *Self-Control* dan *Cyberslacking*.

Tabel 3. Hasil Uji Heterokedastisitas

		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	6.886	1.599		4.307	<.001
x	-.021	.028	-.048	-.770	.442

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwasanya pada variabel *Self-Control* dan *Cyberslacking* memiliki nilai Sig sebesar 0.442 yang lebih besar dari pada 0,05. Maka dapat dinyatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Guna menganalisis pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, riset ini menggunakan uji regresi sederhana.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Sederhana

Model	t	Sig.
(Constant)	19.813	<.001
<i>self-control</i>	-8.110	<.001

a. Dependent Variable: *cyberslacking*

Berdasarkan tabel 4, uji regresi sederhana menggunakan Uji T. Hasil olah data diperoleh nilai signifikansi sebesar $<.001$ yang menunjukkan nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwasanya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu, pada tabel diperoleh nilai t hitung sebesar -8.110. Sementara itu, t tabel memiliki nilai sebesar 2.341 menggunakan df 60 dengan tingkat signifikansi 5%. Dengan demikian, didapatkan nilai t hitung -8.110 lebih besar dari t tabel 2.341. Maka dapat disimpulkan bahwasanya *Self-Control* berpengaruh secara signifikan terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani.

Sejalan dengan hasil riset terdahulu yang dilakukan Putra (2024a) bahwasanya *Self-Control* memberikan pengaruh secara negatif signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*. Kemudian, sesuai dengan temuan riset Simbolon dan Rosito (2020) bahwasanya mahasiswa dapat mengarahkan perilakunya dalam mengakses internet dengan mengutamakan yang berkaitan dengan tujuan akademik.

Dengan kontrol diri yang optimal, maka individu akan terhindar dari perilaku menyimpang, seperti *cyberslacking* (Aisyah et al., 2025). Menurut Tangney et al. (2004) kontrol diri ialah kemampuan individu guna mengendalikan dan mengatur perilaku yang sejalan dengan keadaan guna menampilkan diri. Jika mahasiswa dapat mengendalikan diri dengan baik, maka akan mampu mengatur penggunaan perangkat ponsel maupun laptop dalam proses pembelajaran (Chrisnatalia et al., 2023).

Mengacu pada hasil riset, sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Jenderal Achmad Yani cenderung memiliki *self-control* dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 173 orang (66%). Hal ini dapat dilihat bahwasanya sebagian besar mahasiswa telah menyadari konsekuensi negatif ketika mengakses internet pada waktu perkuliahan. Akibat negatif tersebut diantaranya ialah konsentrasi yang terpecahkan dan menurunnya efektivitas dalam pembelajaran (Chrisnatalia et al., 2023). Oleh karena itu, beberapa mahasiswa berupaya meningkatkan konsentrasi belajar dengan mengaktifkan fitur *do not disturb* pada ponsel. Selain itu, mahasiswa dapat menahan diri guna tidak bermain game selama pembelajaran berlangsung. Akan tetapi, terdapat sebagian mahasiswa lainnya mudah terpengaruh ketika melihat teman sekelasnya mengakses internet pada waktu perkuliahan.

Sesuai dengan hasil riset *Self-Control* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani menunjukkan bahwasanya aspek kontrol kognitif memiliki nilai rata-rata tertinggi, yaitu 35%. Artinya mahasiswa menyadari sepenuhnya risiko penggunaan internet saat perkuliahan yang berpotensi mengganggu konsentrasi belajar. Usaha yang dilakukan sebagian mahasiswa ialah mengaktifkan mode hening pada ponsel sehingga meminimalisir terjadinya distraksi dalam proses pembelajaran.

Selanjutnya, berdasarkan hasil riset pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani diperoleh aspek kontrol perilaku yang memiliki nilai rata-rata terendah, yaitu 32%. Artinya, sebagian besar mahasiswa kurang terampil dalam mengatur

pelaksanaan mengakses internet pada waktu perkuliahan. Hal ini ditunjukkan dengan mahasiswa yang cukup baik dalam menahan keinginan guna tidak bermain *game* saat pembelajaran berlangsung.

Self-Control yang dimiliki individu selama waktu perkuliahan dapat memberikan kontribusi dengan menurunkan aktivitas *cyberslacking* pada mahasiswa. Menurut Akbulut et al. (2016) *cyberslacking* ialah penggunaan teknologi internet guna tujuan non-akademis. Mengacu pada hasil riset, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani cenderung memiliki *cyberslacking* dengan kategori sedang sejumlah 167 orang (53,8%). Hal tersebut ditandai oleh sebagian besar mahasiswa menggunakan internet guna membuka situs belanja online pada waktu perkuliahan. Sejalan dengan artikel Esqnews.id yang menjelaskan hasil survei bahwasanya Gen Z menyukai transaksi online melalui *e-commerce* (Jakpat, 2025). Adapun, mahasiswa yang sering membagikan konten di media sosial selama pembelajaran berlangsung. Selain itu, dalam menghilangkan rasa bosan saat belajar mahasiswa menyukai mendengarkan musik saat perkuliahan.

Sesuai dengan hasil riset *Cyberslacking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani menunjukkan bahwasanya aspek Shopping memiliki nilai rata-rata tertinggi, yaitu 23%. Artinya, sebagian besar mahasiswa sering menggunakan internet guna membuka situs belanja *online* saat pembelajaran pada platform *e-commerce*. Ketika mahasiswa sedang berselancar di media sosial, muncul iklan suatu produk sehingga mahasiswa cenderung tertarik

melihat-lihat suatu produk. Aktivitas yang dilakukan meliputi menonton siaran langsung (*live shopping*) dan menggunakan tautan afiliasi.

Nilai rata-rata terendah, yaitu 17%. Hal ini menunjukkan bahwasanya sebagian besar mahasiswa jarang guna mengakses situs non-akademik saat pembelajaran. Salah satu aktivitas yang dilakukan mahasiswa guna mengurangi kebosanan dalam belajar ialah dengan mendengarkan lagu melalui aplikasi *Spotify* dan *Youtube*. Akan tetapi, mahasiswa hanya memutar lagu dari platform online tanpa mengunduhnya.

Sejalan dengan riset Putra (2024) salah satu faktor yang mendorong mahasiswa melakukan *cyberslacking* ialah kontrol diri yang lemah. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kontrol diri yang baik sehingga membimbing perilakunya ke arah positif guna mencegah dampak negatif (Aisyah et al., 2025). Nuzula dan Fahmawati (2024) menyatakan jika mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik akan berperilaku sesuai norma pribadi maupun sosial dengan menggunakan internet guna tujuan yang berkaitan dengan pembelajaran.

Adapun hasil lain yang mendukung riset ini ialah terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan *Self-Control*. Pada hasil riset, mahasiswa yang berusia 17 tahun cenderung memiliki *self-control* dengan kategorisasi rendah. Sedangkan, yang berusia 25 tahun berada pada kategorisasi tinggi. Hal ini sejalan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri bahwasanya semakin individu bertambah usia, maka akan semakin baik (Hasford & Bradley, 2011).

Selain itu, hasil lainnya yang diperoleh pada riset ini ialah terdapat hubungan signifikan antara durasi dan *Cyberslacking*. Hal ini sejalan dengan riset Ramawati dan Gunatirin (2024) yang menjelaskan bahwasanya mahasiswa yang melakukan *cyberslacking* dalam kategori tinggi ditandai dengan mengakses internet dalam durasi yang lama, yang mengakibatkan hilangnya konsentrasi baik secara auditori maupun visual dan dapat mengalihkan perhatian lingkungannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, *Self-Control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani. Apabila seseorang memiliki kemampuan *self-control* yang tinggi, maka cenderung semakin rendah guna melakukan aktivitas *cyberslacking*. Sebaliknya, semakin tinggi seseorang melakukan *cyberslacking*, maka kemampuan *self-control* cenderung semakin rendah.

Mahasiswa diharapkan meningkatkan *Self-Control* dengan meningkatkan batasan dalam penggunaan internet selama perkuliahan agar lebih fokus pada materi pembelajaran. Mahasiswa dapat memilih posisi duduk di barisan depan dan menghindari teman yang sering mengakses internet pada waktu perkuliahan (kontrol perilaku).

Bagi pihak kampus, diharapkan dapat meningkatkan *Self-Control* pada mahasiswa dengan menyelenggarakan pelatihan mengenai Strategi Pengendalian Diri dan Literasi Digital sehingga dapat mengurangi aktivitas *Cyberslacking* selama

perkuliahan dan konsentrasi terhadap proses pembelajaran. Saran bagi riset selanjutnya guna mempertimbangkan mengkaji faktor-faktor lain yang berperan dalam menentukan munculnya perilaku *cyberslacking* yaitu seperti *student engagement*, *academic buoyancy*, prokrastinasi atau *technostress*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. R., Ramadhani, H. S., & Meiyuntariningsih, T. (2025). Apakah kontrol diri berkaitan dengan *cyberslacking* pada siswa sekolah menengah atas? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1).
- 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>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
<https://doi.org/10.1037/H0034845>
- Burt, C. H. (2020). Self-Control and Crime: Beyond Gottfredson and Hirschi's Theory. *Annual Review of Criminology*.
<https://doi.org/10.1146/annurev-criminol-011419-041344>
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., & Liwun, S. B. B. (2023). Self-Control dan *Cyberslacking* Pada Mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(2), 128–137.
- Fauziyah, D. R. N. (2018). *Analisis Data Menggunakan Uji Korelasi dan Uji Regresi Linier di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis*.
- Haqqini, M. J. A., & Aulia, F. (2025). Peran Self-Control dan Student Engagement Terhadap *Cyberslacking* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 2(3), 326–330.
<https://doi.org/10.62260/causalita.v2i3.390>
- Hasford, J., & Bradley, K. D. (2011). Validating measures of self control via Rasch measurement. *Journal of Applied Business Research (JABR)*, 27(6), 45–56.
- 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/ijerph191818000>
- Nuzula, I., & Nur Fahmawati, Z. (2024). Pengaruh Akademik Buoyancy dan Kontrol Diri 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>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal Of Ebusiness and Egovernment Studies*, 4(2).
- Pradita, D. A. (2024). Pengaruh Konformitas Terhadap Impulsive Buying Dengan Kontrol Diri Sebagai Variabel Moderasi.
- Putra, D. (2024). Peran Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberslacking. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 1179–1187.
- Ramawati, P. G. S., & Gunatirin, E. Y. (2024). Perilaku Cyber-Slacking Pada Mahasiswa Di Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 3194–3208.
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2020). Cyber Slacking among University Students: The Role of Internet Habit Strength, Media Multitasking Efficacy and Self Regulated Learning. 239–247.
<https://doi.org/10.5220/0008587702390247>
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2022). Academic Cyberslacking: Why Do Students Engage in Non-Academic Internet Access During Lectures? *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3257–3273.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S374745>
- Simanjuntak, E., Purwono, U., & Ardi, R. (2019). Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa. 18(1).
- Sulha, K., Yulandari, N., & Faradina, S. (2025). Perilaku Cyberslacking Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 3(2).
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2).
- Wijoyo, H., Handoko, A. L., Santamoko, R., & Yonata, H. (2020). Peran Agama Dalam Menangkal Cyber Bullying di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Pertama Pekanbaru. *Seminar Nasional Penalaran Dan Penelitian Nusantara*, 1(1), 35–45.
- Yanti, R. L., & Sunarti, V. (2019). Gambaran Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pembelajaran oleh Mahasiswa Jurusan Pendidikan Luar Sekolah. *Jurnal Halaqah*, 1(2), 151–161.