

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KESEPIAN
TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA
YANG MENGIKUTI KULIAH DARING**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

**Disusun Oleh :
Cory Hanifah
NIM. 17107010117**

**Dosen Pembimbing Skripsi :
Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
NIP. 19840703 201503 2 002**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-65/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2023

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KESEPIAN (LONELINESS)
TERHADAP PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA YANG
MENGIKUTI KULIAH DARING

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : CORY HANIFAH
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010117
Telah diujikan pada : Rabu, 04 Januari 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



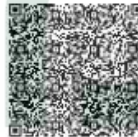
Ketua Sidang
Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 63c9f0336d531



Penguji I
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 63c76cf8e022a



Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 63c772e70b40c



Yogyakarta, 04 Januari 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 63c9f916ba578

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cory Hanifah

NIM : 17107010117

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kesepian (*Loneliness*) Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Kuliah Daring” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Desember
Yang menyatakan,



Cory Hanifah
NIM. 7107010117



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

M-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi a. n Cory Hanifah

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Cory Hanifah

NIM : 17107010117

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kesepian Terhadap

Perilaku *Cyberslacking* Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Kuliah Daring

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 16 Desember 2022

Pembimbing

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.

NIP.19840703 201503 2 002

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KESEPIAN (*LONELINESS*) TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI KULIAH DARING

Cory Hanifah
Coryhanifah24@gmail.com

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

INTISARI

Penggunaan jaringan internet yang semakin intens pada masa kuliah daring memunculkan berbagai macam persoalan psikologis, salah satunya adalah perilaku *Cyberslacking* di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kesepian terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019-2021 dengan jumlah responden 203 mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu kuantitatif korelasional dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *loneliness* terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini diterima, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan arah hubungan negatif yang artinya, terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *Cyberslacking*. Sehingga, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *Cyberslacking*, dan sebaliknya. Hipotesis minor kedua diterima dengan nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$) dengan arah hubungan positif yang artinya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi juga perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa. Kontrol diri dan kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 26,4% dalam mempengaruhi perilaku *Cyberslacking*, sedangkan sisanya sebesar 73,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata Kunci : *Cyberslacking*, Kontrol Diri, *Loneliness*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND LONELINESS ON CYBERSLACKING BEHAVIOR IN STUDENTS TAKING ONLINE LECTURES

Cory Hanifah

Coryhanifah24@gmail.com

Psychology Departement, Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRACT

The increasingly intense use of internet networks during online lectures raises various kinds of psychological problems, one of which is cyberslacking behavior among students. This study aims to determine the relationship between self-control and loneliness in cyberslacking behavior in students who take online lectures. The subjects in this study were students from class 2019-2021 with a total of 203 student respondents. The method used in this research is correlational quantitative with a stratified random sampling technique. The data analysis method used in this research is the multiple regression analysis techniques. The results showed that there was a significant relationship between self-control and loneliness toward cyberslacking behavior in college students with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The first minor hypothesis in this study was accepted, with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) with a negative relationship, which means that there is a negative relationship between self-control and cyberslacking behavior. So, the higher the self-control, the lower the Cyberslacking, and vice versa. The second minor hypothesis is accepted with a value of $p = 0.014$ ($p < 0.05$) with a positive relationship, which means that the higher the loneliness, the higher the Cyberslacking behavior among students. Self-control and loneliness make an effective contribution of 26.4% in influencing Cyberslacking behavior, while the remaining 73.6% are influenced by other factors not disclosed in this study.

Keywords: Cyberslacking, Self Control, Loneliness

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

*Allah Menunda Waktumu, Untuk Menyempurnakan Hasilmu.
Tidak Ada Kata Terlambat, Kita Semua Sudah Berada di Waktu Yang
Paling Tepat*



HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Almamater tercinta:

Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Kedua orang tua saya:

Bapak Sukar dan Ibu Sulimah

Serta untuk diri saya sendiri:

Terimakasih sudah berjuang sejauh ini



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kesepian Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Kuliah Daring” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Sarjana (S1) Program Studi Psikologi. Shalawat serta salam tidak lupa peneliti haturkan kepada junjungan kita, nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju ke jaman ismaliyah ini. karena beliau adalah satu-satunya Nabi pembawa sekaligus pemberi syafaat kepada seluruh umatnya kelak di yaumul qiyamah. Aamiin

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan rasa syukur serta terimakasih sebanyak-banyaknya kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, kepada:

1. Prof. Dr. Phil Al Makin, S.Ag., MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Moch. Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang telah

membimbing, menasehati, dan memberikan arahan kepada peneliti selama penyusunan tugas akhir ini.

5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi sebagai Penguji I yang sudah memberi saran dan nasihat kepada peneliti dalam perbaikan tugas akhir.
6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. sebagai Penguji II yang sudah memberi saran dan nasihat kepada peneliti dalam perbaikan tugas akhir.
7. Kedua Orang Tua tercinta bapak Sukarman dan Ibu Sulimah yang tak henti-hentinya mendo'akan dan memberikan dukungan moril dan materiil.
8. Kedua kakak peneliti, Restikayuni Rachmawati dan Fuadin Nurrohman yang turut serta memberikan *support* dan dukungan kepada peneliti.
9. Teman-teman Program Studi Psikologi angkatan 2017, khususnya Psikologi C yang sudah saling menyemangati dan berjuang bersama dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1).
10. Nabila Ara Asyfa yang selalu menemani dan selalu memberikan dukungan secara mental untuk peneliti selama penyusunan skripsi.
11. M Yusron Abadi yang selalu meluangkan waktunya untuk berdiskusi dan menemani peneliti selama penyusunan skripsi.
12. Sahabat-sahabat tercinta Mylurd, Yolashania, Elya, Thi Thi Ria, Istaufa, Intan, dan Tiwi yang sudah bersedia selalu menyemangati dan mendengarkan keluh kesah peneliti di setiap harinya.
13. Sahabat-sahabat rantau tersayang Nabila Ara Asyfa, Umu Syarifah, dan Atika Siti Qoniah yang selalu memberikan *support* kepada peneliti selama penyusunan tugas akhir.

14. Teman-temn KEMBARA (Keluarga Mahasiswa Banjarnegara) yang sudah seperti rumah kedua bagi peneliti.
15. Responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu peneliti mengisi kuesioner penelitian ini.
16. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga segala do'a, bantuan serta dukungan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan pahala dari Allah SWT. Peneliti menyadari skripsi ini jauh dari sempurna, oleh sebab itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Yogyakarta, 15 Desember 2022

Penulis,



Cory Hanifah

NIM.1710701011

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR	iv
INTISARI	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN/GAMBAR	xvii
LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II DASAR TEORI.....	21
A. <i>Cyberslacking</i>	21
1. Pengertian <i>Cyberslacking</i>	21
2. Aspek-Aspek <i>Cyberslacking</i>	22
3. Faktor-Faktor <i>Cyberslacking</i>	24
B. Kontrol Diri.....	30

1. Pengertian Kontrol Diri	30
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	31
C. Kesepian.....	34
1. Pengertian Kesepian	34
2. Aspek-Aspek Kesepian.....	35
D. Dinamika Kontrol Diri, Kesepian dan <i>Cyberslacking</i>	38
E. Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Desain Penelitian.....	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
1. <i>Cyberslacking</i>	45
2. Kontrol Diri.....	46
3. Kesepian.....	46
D. Populasi dan Sampel Penelitian	47
1. Populasi.....	47
2. Sampel	48
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	50
F. Validitas, Seleksi Aitem, Reliabilitas Alat Ukur	59
1. Validitas Alat Ukur.....	59
2. Seleksi Aitem.....	59
3. Reliabilitas Alat Ukur	60
G. Metode Analisis Data.....	60
1. Uji Asumsi	61
2. Uji Hipotesis	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Orientasi Kacah.....	63

B. Persiapan Penelitian	64
1. Persiapan Alat Ukur.....	64
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	68
3. Hasil Analisis <i>Try Out</i>	69
C. Pelaksanaan Penelitian	80
D. Hasil Penelitian	80
1. Deskripsi Data.....	80
2. Kategorisasi Subjek	82
3. Uji Asumsi	85
4. Uji Hipotesis	89
E. Pembahasan.....	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN	110

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Sampling.....	50
Tabel 2. Blueprint Skala Cyberslacking pada Mahasiswa	52
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Cyberslacking pada Mahasiswa.....	53
Tabel 4. Blueprint Skala Kontrol Diri	55
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri	55
Tabel 6. Blueprint Skala Kesepian	57
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Kesepian.....	58
Tabel 8. Blueprint Skala Cyberslacking Sebelum Tryout	65
Tabel 9. Blueprint Skala kontrol Diri Sebelum Tryout	66
Tabel 10. Blueprint Skala Kesepian Sebelum Tryout	67
Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Cyberslacking Setelah Uji Coba.....	71
Tabel 12. Penomoran Baru Aitem Skala Cyberslacking Setelah Uji Coba.....	72
Tabel 13. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba	74
Tabel 14. Penomoran Baru Aitem Skala kontrol Diri Setelah Uji Coba.....	75
Tabel 15. Sebaran Aitem Skala Kesepian Setelah Uji Coba	76
Tabel 16. Penomoran Baru Skala Kesepian Setelah Uji Coba.....	78
Tabel 17. Hasil Uji Reliabilitas	79
Tabel 18. Deskripsi Data Penelitian	82
Tabel 19. Rumus Kategorisasi.....	82
Tabel 20. Kategorisasi Cyberslacking.....	83
Tabel 21. Kategorisasi Kontrol Diri	84
Tabel 22. Kategorisasi Kesepian	85
Tabel 23. Uji Normalitas	86

Tabel 24. Uji Linearitas	87
Tabel 25. Uji Multikolonieritas	88
Tabel 26. Uji Heteroskedastisitas	89
Tabel 27. Uji F (Hipotesis Mayor)	90
Tabel 28. Uji t (Hipotesis Minor)	91
Tabel 29. Sumbangan Efektif Kontrol Diri dan Kesepian Terhadap Cyberslacking	92



DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Bagan 1. Studi Pendahuluan.....	4
Bagan 2. Dinamika Variabel Kontrol Diri, kesepian dan <i>Cyberslacking</i>	42



LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala Cyberslacking.....	111
Lampiran 2. <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri Sebelum <i>Tryout</i>	112
Lampiran 3. Blueprint Skala Kesepian Sebelum <i>Tryout</i>	113
Lampiran 4. Tabulasi Data <i>Tryout</i> Skala Cyberslacking	114
Lampiran 5. Output Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Cyberslacking	118
Lampiran 6. Tabulasi Data <i>Tryout</i> Skala Kontrol Diri.....	120
Lampiran 7. Output Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri ...	124
Lampiran 8. Tabulasi Data <i>Tryout</i> Skala Kesepian.....	126
Lampiran 9. Output Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kesepian	128
Lampiran 10. Skala <i>Tryout</i> Cyberslacking.....	129
Lampiran 11. Skala <i>Tryout</i> Kontrol Diri.....	132
Lampiran 12. Skala <i>Tryout</i> Kesepian.....	136
Lampiran 13. Blueprint Skala Cyberslacking Setelah <i>Tryout</i>	140
Lampiran 14. Blueprint Skala Kontrol Diri Setelah <i>Tryout</i>	141
Lampiran 15. Blueprint Skala Kesepian Setelah <i>Tryout</i>	142
Lampiran 16. Tabulasi Data Penelitian Skala Cyberslacking	143
Lampiran 17. Tabulasi data Penelitian Skala Kontrol Diri	154
Lampiran 18. Tabulasi Data Penelitian Skala Kesepian.....	166
Lampiran 19. Output Deskripsi Statistik.....	178
Lampiran 20. Output Uji Normalitas.....	180
Lampiran 21. Output Uji Linearitas	180
Lampiran 22. Output Uji Multikolinearitas.....	181
Lampiran 23. Output Uji Heteroskedastisitas.....	181
Lampiran 24. Output Uji Hipotesis Minor	181
Lampiran 25. Output Uji Hipotesis Mayor.....	182

Lampiran 26. Output Sumbangan Efektif.....	182
Lampiran 27. Skala Penelitian Cyberslacking.....	183
Lampiran 28. Skala Penelitian Kontrol Diri.....	185
Lampiran 29. Skala Penelitian Kesepian.....	188
Lampiran 30. <i>Curriculum Vitae</i>	190



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 membawa dampak ke seluruh negara di dunia tak terkecuali Indonesia. Berbagai upaya telah dilakukan oleh Pemerintah Indonesia untuk memutus rantai penyebaran virus tersebut, seperti diberlakukannya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang berlaku bagi seluruh lapisan masyarakat (Nuraini, 2020). Dalam dunia pendidikan, dampak pemberlakuan kebijakan tersebut membuat sistem pembelajaran tatap muka/konvensional di berbagai sekolah dan perguruan tinggi dialihkan menjadi pembelajaran daring. Hal tersebut tertuang pada Surat Edaran (SE) Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19 yang berisikan imbauan kepada seluruh instansi/lembaga pendidikan untuk melaksanakan pembelajaran/perkuliahan dengan sistem daring di rumah masing-masing (Siagian, 2020).

Menurut Pohan (dalam Pratama & Satwika, 2022) pembelajaran daring merupakan proses pembelajaran yang berlangsung dengan menggunakan perantara jaringan internet, di mana mahasiswa dan dosen pengajar tidak bertatap muka secara langsung di ruang kelas. Sedangkan menurut Moore, Dickson-Deane, & Galyen (dalam Firman & Rahayu, 2020) pembelajaran daring diartikan sebagai suatu metode dalam kegiatan belajar mengajar yang memanfaatkan jaringan internet sebagai pendukungnya, sehingga memberikan aksesibilitas, fleksibilitas

serta kemampuan interaksi yang lebih praktis dibandingkan perkuliahan tatap muka.

Umumnya, perkuliahan daring dianggap mampu memfasilitasi interaksi, koneksi dan komunikasi antara pendidik dan peserta didik yang terpisah secara fisik dengan melalui kelas-kelas virtual di berbagai platform *video conference*, seperti *zoom*, *google meet*, dan *google classroom*. Pendidik dapat menjangkau dan berinteraksi dengan peserta didik dari mana saja dan kapan saja. Pelaksanaan pembelajaran secara daring dapat menggantikan pembelajaran tatap muka dalam kelas, sekaligus meningkatkan kemampuan digital yang sejalan dengan perkembangan tren pendidikan saat ini (Firman dkk., 2021).

Oleh karena itu, idealnya perkuliahan daring memberikan kemudahan serta kenyamanan bagi mahasiswa selama proses pembelajaran daring, seperti waktu perkuliahan yang lebih fleksibel dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka, media dan metode pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif, serta model pengumpulan tugas yang sudah *fully-online* membantu meringankan beban mahasiswa perihal pembiayaan kuliah (Sanjaya, 2020; Zhang dalam Firman & Rahayu, 2020). Dengan kata lain, pembelajaran daring mestinya memberikan peningkatan kualitas terhadap proses kegiatan belajar dan mengajar mahasiswa (Firman & Rahayu, 2020).

Namun pada kenyataannya, apa yang terjadi di lapangan tidaklah seperti apa yang diharapkan. Masih ditemui berbagai ketidaksesuaian target atau tujuan dalam pembelajaran daring. Berdasarkan hasil survei yang dirilis oleh University of Alabama

(Weiss, 2022) menyatakan bahwa perkuliahan daring membuat mahasiswa mengalami kesulitan untuk fokus terhadap materi pembelajaran dan memilih untuk mengalihkan perhatiannya pada kegiatan yang lain.

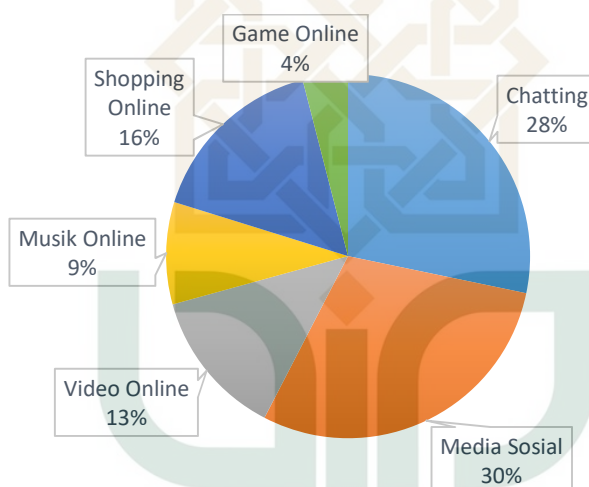
Muchtasim dkk. (2021) menjelaskan bahwa ada berbagai macam kegiatan yang seringkali dilakukan oleh mahasiswa selama perkuliahan daring, seperti makan, tidur, bermain *game online*, bermain media sosial, hingga meninggalkan ruangan tempat mahasiswa belajar. Adanya kegiatan lain yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut, khususnya pada penyalahgunaan akses internet untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan materi perkuliahan disebut sebagai *cyberslacking* (Akbulut dkk., 2016).

Putri & Sokang (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa perilaku *cyberslacking* didasari sebagai bentuk pengalihan kebosanan mahasiswa saat mengikuti kelas perkuliahan yang sebagian besar mereka memainkan *handphone*, *tab*, *ipad*, atau laptop. Mayoritas penggunaan *gadget* biasanya adalah mengecek media sosial seperti *instagram*, *twitter*, menonton video, berbelanja *online* atau sekedar membaca berita terkini. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lavoie dan Pychyl (2001) menemukan bahwa *cyberslacking* sudah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa memiliki potensi yang cukup tinggi dalam melakukan *cyberslacking* (Meier dkk., 2016).

Untuk memperkuat *evidence base* terkait perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa, peneliti melakukan studi pendahuluan terlebih dulu. Studi pendahuluan dilakukan pada 30 mahasiswa aktif Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan

Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2019, 2020, dan 2021. Studi pendahuluan ini berupa angket dengan memuat berbagai indikator perilaku *cyberslaking*, antara lain melakukan *chatting* di media sosial, melakukan pembelian *online (shopping)*, bermain *game online*, bermain judi *online*, menonton serta mengunduh film selama jam perkuliahan, dan mendengarkan musik selama jam perkuliahan.

Bagan 1. Studi Pendahuluan



Adapun hasil studi pendahuluan menyatakan bahwa dari keseluruhan responden yang berpartisipasi dalam studi pendahuluan tersebut, keseluruhan (100%) mahasiswa pernah mengakses layanan internet selama jam perkuliahan berlangsung untuk keperluan tujuan pribadi mereka sendiri. Adapun rincian penggunaan internet non-akademis tersebut menampilkan hasil yang beragam. Penggunaan internet sebagai media *chatting* menunjukkan hasil sebesar 28%, penggunaan internet untuk bermain media sosial sebesar 30%, penggunaan internet untuk menonton video *online* sebesar 13%, penggunaan internet untuk mendengarkan musik *online* sebesar 9%,

mengunjungi situs *shopping online* sebesar 16%, dan penggunaan internet untuk bermain *game online* sebesar 4%. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa penggunaan akses internet non-akademis ini marak dilakukan oleh mahasiswa selama perkuliahan berlangsung.

Dalam perkembangannya, topik terkait *Cyberslacking* telah jamak dikaji oleh para pakar sebelumnya. Lim (2002) menggunakan istilah *cyberloafing* untuk menunjukkan adanya perilaku yang dilakukan secara sadar oleh para pekerja di perusahaan ketika menggunakan akses internet untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan kepentingan pekerjaannya. Hal yang sama juga terjadi pada *setting* pendidikan, di mana banyak mahasiswa juga menggunakan akses internet untuk hal-hal internet non-akademis selama jam kuliah berlangsung (Gerow dkk., 2010; Yılmaz dkk., 2015).

Lebih lanjut, Akbulut dkk. (2016) menjelaskan bahwa perilaku *Cyberslacking* ialah aktivitas penggunaan internet untuk tujuan pribadi yang tidak berkaitan dengan kepentingan akademik. Blanchard & Henle (2008) menjelaskan bahwa perilaku *Cyberslacking* dibagi menjadi dua macam, yakni *minor Cyberslacking* dan *serious Cyberslacking*. Perilaku *minor Cyberslacking* merupakan jenis perilaku *Cyberslacking* yang masih dapat ditolerir ketika individu melakukannya, seperti mengirim atau menerima *e-mail* pribadi saat perkuliahan, melakukan aktivitas belanja *online*, membaca berita *online* dan mengakses informasi (*browsing*) di luar materi perkuliahan. Sedangkan perilaku *serious Cyberslacking*, merupakan jenis perilaku *Cyberslacking* yang dapat mengganggu proses akademik, sehingga tidak dapat ditolerir keberadaannya, misalnya mengunjungi situs terlarang, seperti situs

dewasa dan judi *online*, menghabiskan waktu dengan melakukan *chatting online*, serta mengunduh lagu ataupun film secara ilegal (Blanchard & Henle Akbulut, 2008).

Perilaku *Cyberslacking* dipengaruhi oleh berbagai faktor. Özler & Polat (2012) menjelaskan bahwa terdapat 3 faktor yang dapat mendorong seseorang melakukan *Cyberslacking*, yaitu faktor individual, organisasi, dan situasional. Jika digolongkan ke dalam bentuk eksternal dan internal, faktor organisasi dan situasional merupakan faktor eksternal. Faktor organisasi merupakan faktor yang datang dari tempat individu tersebut bekerja, seperti pengaruh teman sebaya yang juga melakukan perilaku *Cyberslacking* atau penggunaan akses internet yang tidak dibatasi dengan aturan tertentu. Sedangkan faktor situasional merupakan faktor di mana keterlibatan individu terhadap penggunaan internet menjadi bagian dari cara individu dalam menyelesaikan tugas, namun berujung pada penggunaan akses internet yang tidak berhubungan dengan materi akademik, seperti ketika mahasiswa mengakses informasi (*browsing*) terkait tugas akademik di situs Google yang berlanjut pada dorongan untuk membuka situs berita olahraga *online* (Weatherbee dalam Özler & Polat, 2012).

Sedangkan, faktor internal yang mempengaruhi *Cyberslacking* ialah persepsi dan *personal traits*. Robbins & Judge (dalam Sucipto & Purnamasari, 2020) menjelaskan bahwa persepsi merupakan konstruksi psikologis penting bagi individu, di mana individu akan menafsirkan stimulus yang ditangkap oleh indra terlebih dulu untuk membentuk makna terhadap lingkungannya. Faktor internal *Cyberslacking* yang lain ialah *personal traits*.

Personal traits merupakan kecenderungan individu untuk memberikan respon melalui cara yang sama terhadap stimulus yang berbeda dengan konsisten (Sari & Ratnaningsih, 2018). Adapun contoh *personal traits*, antara lain seperti, *shyness* (rasa malu), *loneliness* (kesepian), *isolation* (isolasi), *self-control* (kontrol diri), *self-esteem* (harga diri), serta *locus of control* yang mana dapat mempengaruhi pola penggunaan internet seseorang (Gerow dkk., 2010; Özler & Polat, 2012).

Lebih lanjut, Özler & Polat (2012) mengungkapkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu *personal traits* yang memberi pengaruh kuat terhadap perilaku *Cyberslacking*. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Sari & Ratnaningsih (2018) mengemukakan bahwa *self-control* memiliki sumbangan efektif sebesar 32% terhadap perilaku *Cyberslacking*. Sedangkan pada penelitian Kurniawan & Nastasia (2018) menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari *self-regulation* hanya sebesar 8% terhadap perilaku *Cyberslacking*. Demikian juga dengan penelitian Fuadiah dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa *conscientiousness* hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 7,8% terhadap perilaku *Cyberslacking*. Berdasarkan pemaparan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa kontrol diri merupakan *personal traits* yang memiliki sumbangan efektif terbesar terhadap perilaku *Cyberslacking* dibandingkan dengan *personal traits* yang lainnya.

Goldfried & Marbaum (dalam Ardilasari & Firmanto, 2017) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menyusun, membimbing, mengatur,

serta mengarahkan perilaku agar tidak memberikan dampak negatif pada diri individu sendiri. Sedangkan Bauimester (dalam Ardilasari & Firmanto, 2017) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya melalui upayanya dalam mengatur serta mengarahkan pikiran, afeksi, dan perilaku. Kontrol diri memiliki peran sebagai pengelola dorongan dalam diri individu. Sehingga secara garis besar, kontrol diri merupakan suatu kemampuan dalam membaca situasi sekaligus kemampuan untuk bertindak sesuai dengan situasi yang dialami oleh individu (Ghufron & Risnawati, 2012).

Averill dalam Sari & Ratnaningsih (2018) menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek dalam kontrol diri, yakni kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Özler & Polat (2012) menegaskan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh yang besar terhadap kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku-perilaku negatif. Namun, pada dasarnya kontrol diri antara satu individu dengan yang lainnya berbeda-beda. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung memiliki peluang yang lebih besar untuk melakukan perilaku negatif karena mengharapkan kesenangan instan yang dirasakannya (Nagin & Paternoster dalam Ardilasari & Firmanto, 2017).

Selain kontrol diri, *personal traits* yang memiliki pengaruh terhadap perilaku *Cyberslacking* ialah kesepian (Çolak & Çetin, 2021). Baumeister & Vohs (2007) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman traumatis yang dialami oleh individu ketika hubungan sosial yang dicapainya tidak sesuai dengan nilai yang

diinginkannya. Selain itu, Peplau & Perlman (dalam Asmarany & Syahlaa, 2019) mengartikan kesepian sebagai sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan ketika individu mengalami ketidaksesuaian antara pola sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang sebenarnya dirasakan.

Lebih lanjut, Costa dkk. (2018), menyatakan bahwa perasaan kesepian dapat muncul pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring. Hal ini disebabkan karena perubahan yang begitu mendadak pada sistem perkuliahan, sehingga membuat kebutuhan interaksi tatap muka mahasiswa menjadi berkurang dan membuat mahasiswa merasakan kesepian. Pernyataan diperkuat dengan pernyataan yang disampaikan oleh Russell, Peplau dan Cutrona (dalam Harlendea & Kartasasmita, 2021) bahwa perasaan kesepian dapat dirasakan oleh individu karena adanya ketidakseimbangan antara hubungan sosial dengan orang lain yang diharapkan dengan apa yang sedang dialami oleh individu.

Costa dkk. (2018) melalui penelitiannya menyatakan bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan penggunaan internet selama perkuliahan berlangsung. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Budiana (2018) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan perilaku *Cyberslacking* pada karyawan. Penelitian yang sama juga dikemukakan oleh Asmarany & Syahlaa (2019) di mana kesepian memiliki korelasi positif dengan perilaku *Cyberslacking* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.194 dan nilai signifikansi sebesar 0.017 ($p < 0.05$).

Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Sagita & Hermawan (2020) yang menunjukkan tingkat kesepian remaja pada masa pandemi Covid-19 berada pada kategori cukup tinggi dengan presentase sebesar 43%, 10% pada kategori tinggi dan 1,7% pada kategori sangat tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Miftahurrahmah & Harahap (2020) pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Yogyakarta pada masa pandemi didapatkan hasil bahwa sebanyak 68,2% mahasiswa memiliki kesepian pada kategori tinggi, dengan 48,2% lainnya berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada kondisi pandemi, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kesepian pada kategori yang tinggi.

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan latar belakang di atas dapat diketahui bahwa hadirnya perkuliahan daring menjadi tantangan baru bagi perkembangan dunia pendidikan karena selain memberikan dampak yang positif, perkuliahan daring juga mempengaruhi mahasiswa untuk terlibat dalam perilaku *cyberslacking*. Hal itulah yang menjadi dasar bagi peneliti mengambil dua variabel yang lain, yakni kontrol diri, dan kesepian. Ketiga variabel ini belum ditemukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilaksanakan melihat bahwa perilaku *cyberslacking* di kalangan mahasiswa dapat membuat fokus terhadap materi yang sedang diberikan menjadi terpecah, sehingga mahasiswa tidak mampu menyerap materi perkuliahan dengan baik dan menyelesaikan tugas dengan semestinya. Hal tersebut membuat mahasiswa yang mengikuti

perkuliahan daring seolah-olah tidak mendapatkan apapun, meskipun mereka hadir dalam kelas daring (Weiss, 2022).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara kontrol diri, kesepian dan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sebuah kajian, penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi pada perkembangan keilmuan Psikologi, terutama dalam lingkup Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan berbagai manfaat aplikatif bagi berbagai pihak terkait:

a. Manfaat Bagi Rekan Sejawat Mahasiswa

Rekan sejawat merupakan orang terdekat mahasiswa ketika berada di kelas perkuliahan. Oleh karena itu, melalui penelitian ini rekan sejawat mahasiswa dapat meningkatkan kontrol diri dan meminimalisir kesepian pada sesama rekan sejawat mahasiswa.

b. Manfaat Bagi Mahasiswa

Melalui penelitian ini dapat diketahui bahwa dengan meningkatkan kemampuan kontrol diri dan menurunkan perasaan kesepian, mahasiswa dapat meminimalisir perilaku *cyberslacking*. Sehingga mahasiswa tetap fokus selama pembelajaran, dapat menyimak materi dengan baik, dan memperoleh hasil yang memuaskan.

c. Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi rujukan/referensi bagi peneliti yang memiliki minat terkait hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian yang terkait dengan variabel yang digunakan dalam penelitian ini, baik *Cyberslacking* yang berperan sebagai variabel terikat maupun kontrol diri dan kesepian yang berperan sebagai variabel bebas, telah banyak dikaji oleh para pakar dan peneliti sebelumnya. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk membaca serta menelaah penelitian-penelitian tersebut untuk mendapatkan gambaran perbedaan dan persamaan antara satu penelitian dengan yang lainnya. Adapun hal-hal yang dapat peneliti telaah terkait persamaan dan perbedaan tersebut ialah dari segi topik, alat ukur, dan subjek penelitian. Berikut ini merupakan telaah mengenai penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan tema penelitian ini:

1. Sari & Ratnaningsih (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Intensi Cyberloafing pada Pengawas Dinas X Provinsi Jawa Tengah*” yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kontrol diri dengan intensi *cyberloafing* pada 120 pegawai. Alat ukur yang digunakan yaitu skala kontrol diri yang mengacu pada aspek Averill dan skala intensi *cyberloafing* dari penggabungan aspek intensi oleh Ajzen (2005) dan *cyberloafing* dari aspek oleh Lim & Teo (2005). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah intensi *cyberloafing*. Kontrol diri menyumbangkan efektifitas sebesar 32%, sedangkan 68% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian.
2. Selanjutnya pada penelitian Ardilasari & Firmanto (2017) mengenai “*Hubungan Self-Control dan Perilaku Cyberloafing pada Pegawai Negeri Sipil*” dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara *self-control* dengan perilaku *cyberloafing* pada 90 Pegawai Negeri Sipil di Kota Malang yang memiliki rentan usia 18-40 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self-control* diadaptasi dari teori Gottfredson dan Henle (dalam Zulkarnaik, 2012) berdasarkan aspek *self-control theory* dan skala *cyberloafing* berdasarkan teori Blanchard dan Henle (2008) yang mengacu pada aspek *minor cyberloafing* dan *serois cyberloafing*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara keduanya. Artinya, semakin rendah

self control yang dimiliki maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing*.

3. Kemudian, penelitian Zatalina dkk. (2018) yang berjudul “*Hubungan Cyberloafing dengan Prokrastinasi Kerja pada Pegawai Negeri Sipil di Kantor X Marabahan*” bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *cyberloafing* dengan prokrastinasi kerja pada 32 Pegawai Negeri Sipil di kantor X Marabahan. Penelitian ini menggunakan skala *cyberloafing* yang disusun berdasarkan aspek Blanchard dan Henle (2008) dan skala prokrastinasi kerja yang disusun dari aspek Ferrari (1995). Hasil yang ditemukan adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara *cyberloafing* dengan prokrastinasi kerja. Artinya, semakin tinggi *cyberloafing* maka semakin tinggi pula prokrastinasi kerja.
4. Penelitian selanjutnya yaitu oleh Kurniawan & Nastasia (2018) yang berjudul “*Hubungan Self-Regulation dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Pasca Sarjana*” yang bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara *self-regulation* dengan perilaku *cyberloafing* pada 162 mahasiswa pasca sarjana. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala dan skala *self-regulation*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara *self-regulation* dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa pasca sarjana. Sumbangan efektif dari variabel *self-regulation* sebesar 8%.
5. Shintia & Taufik (2018) pada penelitiannya mengenai “*Hubungan Self Awareness dengan Perilaku Cyberloafing pada PNS di Dinas Pendidikan Pemuda dan Kebudayaan Kota*

Bukittinggi” bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *self-awareness* dengan perilaku *cyberloafing* pada 59 PNS. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self-awareness* yang disusun menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Cherniss & Goleman (2001) dan skala *cyberloafing* yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lim & Teo (2005). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-awareness* dengan perilaku *cyberloafing* pada PNS, artinya semakin tinggi *self awareness* yang dimiliki, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* dan sebaliknya.

6. Pada penelitian yang dilakukan oleh Anam & Pratomo (2019) mengenai “*Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa*” yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang fenomena *Cyberslacking* pada 42 mahasiswa ini mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat *cyberslacking* mahasiswa yang berada pada tingkat tinggi (14,3%), sedang (45,2%), dan rendah (40,5%). Kemudian hasil tambahan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Cyberslacking* dengan konstruk teori dari Akbulut (2016) yaitu *sharing, shopping, real-time updating, accesing inline content, dan gaming/gambling*.
7. Penelitian yang dilakukan oleh Blanchard & Henle (2008) mengenai “*Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control Anita*” bertujuan

untuk mengidentifikasi perbedaan dari bentuk-bentuk *Cyberslacking* serta apa yang mengawalinya. Dalam penelitian tersebut, diprediksikan terdapat dua bentuk *Cyberslacking*, yakni *minor Cyberslacking* dan *serious Cyberslacking*. Contoh kecil dari *minor Cyberslacking* adalah mengirim dan menerima *email* personal pada saat kuliah, sedangkan contoh dari *serious Cyberslacking* ialah melakukan judi *online* atau mengakses situs dewasa pada saat jam belajar. Penelitian ini dilakukan pada 222 mahasiswa bisnis. Hasilnya, seperti yang telah diprediksikan, terdapat dua bentuk *Cyberslacking*, yakni *minor Cyberslacking* dan *serious Cyberslacking*. Lebih lanjut, adanya kesempatan untuk menggunakan gadget saat perkuliahan berpengaruh besar terhadap perilaku *Cyberslacking*, baik minor maupun serius.

8. Agusti & Leonardi (2015) melakukan penelitian yang berjudul “*Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa*” yang bertujuan untuk mengetahui korelasi kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa dengan subjek 97 mahasiswa yang berusia 18-21 tahun. Pengukuran dilakukan dengan skala yang diadaptasi dari *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* oleh Caplan (2010) dan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Rusell (1996). Hasil penelitian menunjukkan Anaya hubungan positif yang lemah antara *Loneliness* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa.
9. Penelitian yang dilakukan oleh Sipangkar dkk, (2021) mengenai “*Hubungan Tingkat Kesepian (Loneliness) Dengan*

Problematic Internet Use (PIU) pada Mahasiswa Pengguna Instagram” bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kesepian dengan PIU pada mahasiswa pengguna instagram. Subjek yang diguankan dalam penelitian ini berjumlah 138 mahasiswa PSSIKPN FK Unud angkatan 2018-2020. Pengukuran menggunakan skala *UCLA Loneliness scale 3* dan *GPIUS 2*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara kesepian dengan PIU pada mahasiswa pengguna instagram.

10. Penelitian yang dilakukan oleh Costa dkk, (2018) yang berjudul “*Problematic internet use and feelings of Loneliness*” berusaha menginvestigasi hubungan antara kesepian dengan perilaku penggunaan internet yang bermasalah. Penelitian ini menggunakan subjek remaja dan dewasa awal dengan rentang usia 16-26 tahun dengan menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale*. Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa perilaku penggunaan internet yang bermasalah (*Cyberslacking*) terbilang tinggi di antara para informan, yakni sebesar 90.6% pada wanita dan 88.6% pada laki-laki. Oleh karenanya, pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku penggunaan internet yang bermasalah (*Cyberslacking*).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa terdapat beragam perbedaan antara penelitian-penelitian terdahulu dengan penelitian ini, mulai dari perbedaan alat ukur, subjek penelitian, dan teori yang digunakan. Meskipun demikian, penelitian ini juga tetap memiliki persamaan yang tidak dapat dilepaskan karena peneliti

tetap merujuk pada referensi-referensi terkait. Melihat hal tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penelitian ini memiliki beberapa keaslian yang dijelaskan berikut ini:

a. Keaslian Tema

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 3 variabel. *Cyberslacking* berperan sebagai variabel terikat, kontrol diri dan kesepian berperan sebagai variabel bebas. Pada pemaparan di atas belum ditemukan penelitian yang membahas mengenai ketiga variabel tersebut, sehingga penelitian ini memiliki perbedaan atau keaslian dari penelitian-penelitian sebelumnya.

b. Keaslian Teori

Pada penelitian-penelitian terdahulu, terdapat beberapa teori yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Ratnaningsih (2018) dan Shintia & Taufik (2018) mengacu pada aspek *Cyberslacking* yang dikemukakan oleh Lim & Teo (2005), yakni aspek *email activities* dan *browsing activities*. Penelitian Ardilasari & Firmanto (2017), Kurniawan & Nastasia (2018) dan Zatalina dkk. (2018) mengacu pada aspek *Cyberslacking* yang dikemukakan oleh Blanchard & Henle (2008), yaitu *minor Cyberslacking* dan *serious Cyberslacking*. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Anam & Pratomo (2019) mengacu pada aspek *Cyberslacking* yang dikemukakan oleh Akbulut dkk. (2016), antara lain aspek *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. Sedangkan pada penelitian ini, teori aspek yang digunakan memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anam & Pratomo (2019) yang mengacu pada

teori aspek *Cyberslacking* Akbulut dkk. (2016). Kemudian teori kontrol diri sama dengan penelitian Sari & Ratnaningsih (2018) dan teori kesepian sama dengan teori yang digunakan oleh Agusti & Leonardi (2015)

c. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini ada tiga yaitu skala *Cyberslacking*, skala kontrol diri dan skala kesepian. Skala *Cyberslacking* menggunakan alat ukur yang telah dimodifikasi oleh Simanjuntak dkk. (2019) dari aspek-aspek perilaku *cyberloafing* Akbulut dkk. (2016). Skala tersebut dianggap paling relevan untuk digunakan pada konteks lingkup pendidikan. Berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu yang mayoritas menggunakan *setting* penelitian di bidang Industri dan Organisasi. Selanjutnya, alat ukur kontrol diri menggunakan skala kontrol diri berdasarkan aspek-aspek Averill (1973) dan skala kesepian menggunakan alat ukur yang disusun berdasarkan aspek-aspek Russell (1996).

d. Keaslian Subjek Penelitian

Mengenai subjek penelitian, penelitian ini sama-sama memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian terdahulu. Adapun persamaannya dengan penelitian terdahulu dapat dilihat dari penelitian yang telah dilakukan oleh Kurniawan & Nastasia (2018), Anam & Pratomo (2019), Blanchard & Henle (2008), Anugraheni & Faizah (2021), Wulandari (2021), dan Natalya & Purwanto (2018) di mana subjek yang digunakan adalah mahasiswa. Sedangkan perbedaannya dapat dilihat dari penelitian Sari & Ratnaningsih

(2018), Ardilasari & Firmanto (2017), Zatalina dkk. (2018), dan Shintia & Taufik (2018) di mana subjek yang digunakan ialah karyawan atau pelaku di bidang industri dan organisasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini memiliki keaslian dalam dua hal, yakni keaslian dalam tema dan subjek penelitian. Adapun dalam keaslian tema, penelitian ini memiliki keotentikan dalam pemilihan variabel, di mana *Cyberslacking* berperan sebagai variabel terikat, sedangkan kontrol diri dan kesepian berperan sebagai variabel bebas. Dalam keaslian subjek, penelitian ini memiliki keotentikan karena menggunakan subjek mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring, di mana subjek tersebut belum ditemukan dalam penelitian-penelitian terdahulu.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya hubungan antara *Cyberslacking* dengan kontrol diri pada mahasiswa aktif psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selanjutnya juga terdapat hubungan antara *Cyberslacking* dengan Kesepian pada mahasiswa aktif psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selain itu, terdapat hubungan secara bersama-sama antara kontrol diri dengan Kesepian terhadap *Cyberslacking* pada mahasiswa aktif psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan kesepian terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa aktif psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Didapatkan nilai signifikansi (p) 0,000 dan nilai F hitung sebesar 32,541. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor diterima karena nilai ($p < 0,05$) yaitu sebesar $p = 0,000$. Nilai R Square yang diperoleh sebesar 0,264, artinya 26,4% perilaku *Cyberslacking* dipengaruhi oleh faktor tersebut, sedangkan 73,6% dipengaruhi oleh faktor lain.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *Cyberslacking*, dengan nilai korelasi parsial sebesar -5,954 dan nilai p sebesar 0,000. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi perilaku *Cyberslacking*.

3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *cyberslacking*, dengan nilai korelasi parsial sebesar 2,472 dan nilai p sebesar 0,014. Artinya, semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi pula perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa dan sebaliknya, semakin tinggi perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa, semakin tinggi pula kesepian yang dimiliki mahasiswa.

B. Saran

Peneliti memahami bahwa hasil dari penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Sehingga, diperlukan adanya pengembangan terkait tema yang bersangkutan dengan penelitian ini. Berikut rekomendasi dari peneliti untuk pengembangan penelitian selanjutnya:

1. Manfaat Bagi Rekan Sejawat Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa rekan sejawat juga ikut berperan dalam keterlibatan perilaku *cyberslacking* di kalangan mahasiswa, sehingga dalam hal ini peneliti menyarankan bagi rekan sejawat mahasiswa dalam perkuliahan untuk senantiasa saling mengingatkan dengan teman yang lainnya, agar tidak melakukan perilaku menyimpang seperti *cyberslacking*.

2. Bagi mahasiswa

Hasil dari penelitian ini mendapati bahwasanya kemampuan kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga angkatan 2019-2021 tergolong tinggi, sehingga peneliti memberi saran agar para mahasiswa senantiasa mempertahankan kemampuan kontrol diri dan meminimalisir

keseharian tersebut. Kemampuan kontrol diri ini tentunya sangat berguna untuk mencegah dorongan perilaku-perilaku negatif yang dapat membawa dampak yang tidak diharapkan, seperti perilaku *cyberslacking*.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti yang memiliki kesamaan minat terhadap tema penelitian ini, peneliti menyarankan agar dapat dapat meninjau kembali variabel-variabel lain yang berhubungan dengan perilaku *cyberslacking* supaya dapat mengungkap lebih dalam efektifitas faktor lain di luar kontrol diri dan keseharian. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat lebih memperluas sampel penelitian, agar data yang diperoleh lebih bervariasi dan dapat menampilkan keunikan sendiri di suatu wilayah tertentu.



DAFTAR PUSTAKA

- Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan Antara Kesepian dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 04(1), 9–13.
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 1–9.
- 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.
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202–210.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work - a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906–921. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12085>
- Anugraheni, A. R., & Faizah, R. H. (2021). Pengaruh Penyesuaian Akademik dan Motivasi Akademik Terhadap Technostress pada Mahasiswa The Influence of Academic Adjustment dan Academic Motivation on Technostress of University Student. *Borobudur Psychology Review*, 01(02), 1–13. <https://doi.org/10.31603/bpsr.5808>
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 19–39.
- Askew, K., Buckner, J. E., Taing, M. U., Ilie, A., Bauer, J. A., & Coovert, M. D. (2014). Explaining cyberloafing: The role of the theory of planned behavior. *Computers in Human Behavior*, 36, 510–519.
- Asmarany, A. I., & Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan Loneliness Dan Problematic Internet Use Remaja. *Sebatik*, 1410(3737), 387–391.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its

- relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi (Edisi III)*. Pustaka Pelajar.
- 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>
- Budiana, F. A. (2018). *Hubungan Antara Loneliness dengan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan*. <http://digilib.uinsby.ac.id/26269/>
- Çolak, M., & Çetin, C. (2021). Loneliness and Cyberloafing in the Time of COVID-19: A Psychological Perspective. *International Journal of Contemporary Management*, 57(1), 15–27.
<https://doi.org/10.2478/ijcm-2021-0002>
- Costa, R. M., Patrão, I., & Machado, M. (2018). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(2), 160–162.
<https://doi.org/10.1080/13651501.2018.1539180>
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran Edisi Keempat*. Pustaka Pelajar.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89.
- Firman, F., Sari, A. P., & Firdaus, F. (2021). Aktivitas Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Berbasis Konferensi Video: Refleksi Pembelajaran Menggunakan Zoom dan Google Meet. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 3(2), 130–137.

<https://doi.org/10.31605/ijes.v3i2.969>

- Fuadiah, L., Anward, H. H., & Erlyani, N. (2016). Peranan Conscientiousness Terhadap Perilaku Cyberloafing the Role of Conscientiousness Towards Cyberloafing Behavior in Students. *Ecopsy*.
- Gerow, J. E., Galluch, P. S., & Thatcher, J. B. (2010). To Slack or Not to Slack: Internet Usage in the Classroom. *JITTA: Journal of Information Technology Theory and Application*, 11(3), 5–23.
- Ghozali, I. (2013). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi. In *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*. Semarang.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harlendea, C. Z., & Kartasasmita, S. (2021). The Relationship Between Loneliness and Problematic Internet Use Among Young Adults Who Are Social Media Users. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 365–370. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.059>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Universitas Negeri Surabaya.
- Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2020). Perbedaan Intensitas Loneliness pada Mahasiswa Indonesia yang Melanjutkan Studi di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Experientia*, 8(2), 104–111.
- Kurniawan, H., & Nastasia, K. (2018). Hubungan Self-Regulation dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Jurnal Psyche*, 11(2), 1–10.
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, Neutralizing and Organizational Justice. *Journal of Organizational*

- Behavior*, 23(5), 675–694.
- Lim, V. K. G., & Teo, T. S. H. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information and Management*, 42(8), 1081–1093.
- Llyod, M. A., & Waiten, W. (2011). Psychology Applied to Modern Life Adjustment in the 21st Century. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Margalit, M. (2010). *Lonely Children and Adolescent Self-Perception, Social Exclusion, and Hope*.
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). Facebookrastination? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–76.
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 153–160. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.34544>
- Moody, G. D., & Siponen, M. (2013). Using the theory of interpersonal behavior to explain non-work-related personal use of the Internet at work. *Information and Management*, 50(6), 322–335. <https://doi.org/10.1016/j.im.2013.04.005>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Muchtasim, M., Mahmudah, & Nensilianti. (2021). Sikap Mahasiswa Sastra Indonesia dalam Perkuliahan Daring pada Masa Pandemi Covid-19 : Tinjauan Sistem Appraisal. *Indonesian Journal of Pedagogical and Social Sciences*, 1(1), 7–15.
- Natalya, L., & Purwanto, C. V. (2018). Exploratory and Confirmatory Factor Analysis of the Academic Motivation Scale (AMS)–Bahasa Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 22(1), 29. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.2130118>
- Nuraini, T. N. (2020, April 2). *Kronologi Munculnya Covid-19 di*

Indonesia hingga Terbit Keppres Darurat Kesehatan. Merdeka.Com. <https://www.merdeka.com/trending/kronologi-munculnya-covid-19-di-indonesia-hingga-terbit-keppres-darurat-kesehatan-kln.html?page=all>

Nurdiani, A. F. (2018). Uji Validitas Konstruk Alat Ukur UCLA Loneliness Scale Version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 3(4), 499–504.

Özler, N. D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1–15.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. *American Psychologist*, 41(2), 229–231. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.2.229>

Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21–33.

Priambodho, S. S. (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Intensi Penyipangan Perilaku Organisasi pada Anggota Organisasi Menembak di Kota Salatiga. In *Universitas Kristen Satra Wacana*.

Putri, Y. V. S., & Sokang, Y. A. (2017). Gambaran Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2017*, 2(1), 9–17.

Ragan, E. D., Jennings, S. R., Massey, J. D., & Doolittle, P. E. (2014). Unregulated use of laptops over time in large lecture classes. *Computers & Education*, 78, 78–86. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.05.002>

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan*

Konseling Islam), 3(2), 122–130.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>

- Sanjaya, F. R. (2020). *21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. Universitas Katolik Soegijapranata.
<https://doi.org/https://books.google.co.id/books?id=tpLcDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=21+pembelajaran+daring&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjAxomF2cTtAhXUAnIKHU6cBT0Q6AEwAHoECAUQAq#v=onepage&q=21%20pembelajaran%20daring&f=false>
- Sarasvati, D. C. S., Tiwa, T. M., & Naharia, M. (2020). Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Loneliness Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi. *Psikopedia*, 1(1), 23–28. <http://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/view/1613>
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Intensi Cyberloafing pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 7(2), 160–167.
- Shintia, D., & Taufik, T. (2018). Hubungan Self Awareness dengan Perilaku Cyberloafing pada PNS di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bukit Tinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1), 1–12.
- Siagian, H. (2020, April 1). *Ini Makna, Kriteria, dan Aturan Lengkap PSBB*. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/politik-dan-hukum/300418/ini-makna-kriteria-dan-aturan-lengkap-psbb>
- Simanjuntak, E., Fajrianti, F., Purwono, U., & Ardi, R. (2019). Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55.
- Sipangkar, S., Juniarta, I. G. N., & Suarningsih, N. K. A. (2021). Hubungan Tingkat Kesepian (Loneliness) dengan Problematic Internet Use (PIU) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Community of Publishing in Nursing*, 9(6), 718–725.
- Sucipto, A., & Purnamasari, S. E. (2020). Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Gaya Mengajar Dosen Dengan Cyberloafing Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana *Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi UMBY*, 231–240. <http://ejurnal.mercubuana->

yogya.ac.id/index.php/ProsidingPsikologi/article/view/1378

- Sucipto, Agung, & Purnamasari, S. E. (2020). Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Gaya Mengajar Dosen dengan Cyberloafing pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi UMBY*, 231–240.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika Teori dan Aplikasi untuk Ilmu Sosial dan Humaniora*. Ash-Shaff.
- 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*, 2(April 2004), 54.
- Ugrin, J. C., Pearson, J. M., & Odom, M. D. (2008). Cyber-Slacking: Self-Control, Prior Behavior And The Impact Of Deterrence Measures. *Review of Business Information Systems (RBIS)*, 12(1), 75–88. <https://doi.org/10.19030/rbis.v12i1.4399>
- Vitak, J., Crouse, J., & Larose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751–1759.
- Weiss, S. (2022). *The Negative Effects of Online Learning*. Mosaic. <https://mosaic.ua.edu/2022/04/19/the-negative-effects-of-online-learning/>
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Mülder, L. M., Reichel, J. L., Schäfer, M., Heller, S., Pfirrmann, D., Edelmann, D., Dietz, P., Rigotti, T., & Beutel, M. E. (2021). The impact of lockdown stress and loneliness during the COVID-19 pandemic on mental health among university students in Germany. *Scientific Reports*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-02024-5>
- Woon, I. M. Y., & Pee, L. G. (2004). Behavioral Factors Affecting Internet Abuse in the Workplace – An Empirical Investigation Behavioral Factors Affecting Internet Abuse in the Workplace – An

Empirical Investigation. *Proceedings of the Third Annual Workshop on HCI Research in MIS, Washington, D.C.*, 80–84.

- Wulandari, C. P. (2021). Hubungan Antara Cyberslacking dengan Motivasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Awal. In *Program Studi Psikologi UMBY*.
- Yılmaz, F. G. K., Yılmaz, R., Öztürk, H. T., Sezer, B., & Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments. *Computers in Human Behavior*, 45, 290–298.
- Zatalina, N., Hidayatullah, M. S., & Yuserina, F. (2018). Hubungan Cyberloafing dengan Prokrastinasi Kerja pada Pegawai Negeri Sipil di Kantor X Marabahan. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 108–114.