

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN KEJENUHAN BELAJAR
TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA SISWA SMP N 18
SEMARANG**

SKRIPSI

**Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata (S1)
Psikologi**



Annisa Hasnawati

2007016018

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN KEJENUHAN BELAJAR
TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA SISWA SMP N 18
SEMARANG

Nama : Annisa Hasnawati

NIM : 2007016018

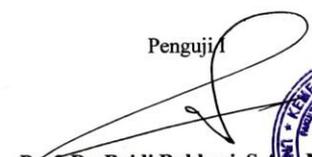
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi

Semarang, 30 April 2024

DEWAN PENGUJI

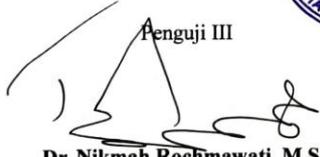
Penguji I


Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.A., M.Si.
NIP. 1973042719960310

Penguji II


Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP. 196006151991031004

Penguji III


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 198002202016012901

Penguji IV


Hj. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Pembimbing I


Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP. 196006151991031004

Pembimbing II


Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A.
NIP. 199201012019032036

NOTA PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN KEJENUHAN BELAJAR TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA SISWA SMP N 18 SEMARANG

Nama : Annisa Hasnawati

NIM : 2007016018

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP. 196006151991031004

Semarang, 26 April 2024
Yang bersangkutan

Annisa Hasnawati
NIM 2007016018

NOTA PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN KEJENUHAN BELAJAR TERHADAP
PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA SISWA SMP N 18 SEMARANG

Nama : Annisa Hasnawati

NIM : 2007016018

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A.
NIP. 199201012019032036

Semarang, 26 April 2024
Yang bersangkutan

Annisa Hasnawati
NIM 2007016018

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Annisa Hasnawati

NIM : 2007016018

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN KEJENUHAN BELAJAR
TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA SISWA SMP N 18
SEMARANG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya tulis pribadi, kecuali pada beberapa bagian yang terdapat rujukan sumbernya.

Semarang, 25 April 2024

nyataan

nawati
NIM. 2007016018

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Rasulullah SAW.

Penelitian ini tidak akan berhasil tanpa bimbingan dan bantuan secara moril maupun materil dari berbagai pihak sehingga penelitian dengan judul Pengaruh Kontrol Diri dan Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku *Cyberslacking* yang telah dilakukan dapat berjalan dengan lancar, untuk itu dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tidak terhingga. Secara khusus, penulis sampaikan terima kasih kepada:

Prof. Dr. Nizar M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Lucky Ade Sesiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Bapak Dr. H Abdul Wahib, M.Ag., selaku dosen wali dan pembimbing I yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan, waktu, dan tenaganya hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A., selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, arahan, dukungan, waktu, dan bimbingan hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Seluruh dosen dan staff di lingkup Fakultas Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah berbagi ilmu pengetahuan dan pengalaman.

Kepada pihak SMP N 18 Semarang, baik guru maupun siswa yang telah berkenan membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti hanya dapat mengucapkan terima kasih dengan setulus hati, semoga Allah SWT membalas amal kebaikan dengan balasan yang sebaik-baiknya. Tentunya peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti memohon kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaannya dan bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 25 April 2024

Peneliti,



Annisa Hasnawati

NIM 2007016018

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

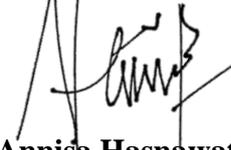
1. Orang tua penulis, Bapak Haryanto dan Ibu Wartini, serta adik penulis, yaitu Ahmad Iqfan Al-Ma'ruf yang terus melangitkan doa-doa, memberikan dukungan penuh, bimbingan, motivasi, dan semangat.
2. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag , selaku dosen wali serta pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
3. Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
4. Dosen beserta staff FPK UIN Walisongo atas ilmu dan pengalaman yang dibagikan selama ini.
5. Pihak SMP N 18 Semarang yang telah memberikan izin dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
6. Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2020, khususnya kelas A yang telah memberikan pengalaman berwarna yang berharga selama perkuliahan.
7. Sahabat-sahabat dekat, Rheyndha, Isnaini, Enjel, Risman, Ghibran, Mas Khasan, Hakim, dan Zeeara yang telah memberikan semangat dan motivasi luar biasa selama perkuliahan dari awal hingga berada pada titik akhir ini.
8. Muhammad Rasikh Irfan, sosok yang telah menjadi sumber inspirasi dalam perjalanan akademis ini. Terima kasih atas kebijaksanaan, dukungan, doa, dan inspirasi yang tak pernah surut.
9. Seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.
10. Diri sendiri, dengan penuh rasa bangga dan terima kasih tetap berdiri kokoh melalui setiap tantangan, kegagalan, dan kesulitan. Terima kasih telah bertahan, tabah, dan semangat untuk bertekad terus maju.

Terima kasih tak akan pernah sebanding dengan semua dukungan dari Bapak, Ibu, saudara, dan sahabat dalam perjalanan penelitian dan akademis saya. Semoga

Allah SWT membalas segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Semarang, 25 April 2024

Peneliti,



Annisa Hasnawati

NIM 2007016018

MOTTO

be a simple, but special

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING I	iii
NOTA PEMBIMBING II.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. <i>Cyberslacking</i>	10
1. Pengertian <i>Cyberslacking</i>	10
2. Aspek-aspek <i>Cyberslacking</i>	11
3. Faktor-faktor <i>Cyberslacking</i>	12
4. Perilaku <i>Cyberslacking</i> dalam Perspektif Islam.....	14
B. Kontrol Diri	15
1. Pengertian Kontrol Diri	15
2. Aspek-aspek Kontrol Diri.....	16
3. Faktor-faktor Kontrol Diri	18
4. Kontrol Diri dalam Pandangan Islam	19
C. Kejenuhan Belajar	20

1. Pengertian Kejenuhan Belajar	20
2. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar.....	21
3. Faktor-faktor Kejenuhan Belajar	23
4. Kejenuhan Belajar dalam Perspektif Islam	24
D. Pengaruh Kontrol Diri dan Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku <i>Cyberslacking</i>	25
E. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	30
B. Variabel Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
1. Cyberslacking	30
2. Kontrol Diri	31
3. Kejenuhan Belajar.....	31
D. Sumber Data.....	31
1. Sumber primer.....	32
2. Sumber sekunder.....	32
E. Lokasi Penelitian dan Waktu.....	32
F. Populasi, Sampel, Teknik Sampling.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	33
3. Teknik Sampling	34
G. Teknik Pengumpulan Data	35
1. Skala Perilaku Cyberslacking.....	35
2. Skala Kontrol Diri.....	37
3. Skala Kejenuhan Belajar	38
H. Validitas dan Reliabilitas.....	39
1. Validitas.....	39
2. Daya Beda Aitem	39
3. Reliabilitas	43
I. Analisis Data	44
1. Uji Asumsi	45

2. Uji Hipotesis	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Hasil Analisis Data	52
C. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Jumlah Siswa Kelas VIII dan IX.....	33
Tabel 3. 2 Daftar Jumlah Siswa Kelas VIII dan IX.....	34
Tabel 3. 3 Blue-print Skala <i>Cyberslacking</i> Sebelum Uji Coba.....	36
Tabel 3. 4 Blue-print Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba.....	37
Tabel 3. 5 Blue-print Skala Kejenuhan Belajar Sebelum Uji Coba.....	38
Tabel 3. 6 Blue-print Skala <i>Cyberslacking</i> Setelah Uji Coba.....	40
Tabel 3. 7 Blue-print Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba.....	41
Tabel 3. 8 Blue-print Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Coba.....	42
Tabel 3. 9 Batas-batas Koefisiensi Reliabilitas.....	43
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas <i>Cyberslacking</i>	44
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Kontrol Diri.....	44
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Kejenuhan Belajar.....	44
Tabel 4. 1 Jumlah Responden Per Kelas.....	48
Tabel 4. 2 Kategorisasi Variabel.....	49
Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi Variabel.....	49
Tabel 4. 4 Kategori Perilaku <i>Cyberslacking</i>	50
Tabel 4. 5 Kategori Perilaku <i>Cyberslacking</i>	50
Tabel 4. 6 Kategori Perilaku Kontrol Diri.....	51
Tabel 4. 7 Kategori Perilaku Kontrol Diri.....	51
Tabel 4. 8 Kategori Perilaku Kejenuhan Belajar.....	51
Tabel 4. 9 Kategori Perilaku Kejenuhan Belajar.....	52
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas <i>Cyberslacking</i> dan Kontrol Diri.....	53
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas <i>Cyberslacking</i> dan Kejenuhan Belajar.....	53
Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinieritas.....	54
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis secara Parsial.....	55
Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	56
Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis secara Simultan.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengaruh Kontrol Diri dan Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku <i>Cyberslacking</i>	29
Gambar 4. 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Gambar 4. 2 Data Responden Berdasarkan Kelas	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Penelitian	69
Lampiran 2 Bukti Uji Coba di <i>Google Form</i>	77
Lampiran 3 Hasil Uji Daya Beda Aitem	77
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Semarang	80
Lampiran 5 Skala Penelitian Setelah Uji Coba	82
Lampiran 6 Hasil masing-masing Responden	87
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	89
Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas	89
Lampiran 9 Hasil Uji Multikolinieritas.....	90
Lampiran 10 Hasil Uji Regresi Berganda	90
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	91

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN KEJENUHAN BELAJAR
TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA SISWA SMP N 18**

SEMARANG

ANNISA HASNAWATI

ABSTRAK

Pengguna internet di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, didukung dengan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022-2023, jumlah individu yang menggunakan internet di Indonesia sebanyak 2,67% dibanding dengan jumlah sebelumnya, yaitu 210,03 juta pengguna. Sayangnya, semakin tingginya pengguna internet ini menyebabkan peyalahgunaan internet seperti perilaku *cyberslacking*. Kontrol diri yang rendah dan tingkat kejenuhan belajar yang tinggi pada siswa menjadi salah satu faktor terjadinya perilaku *cyberslacking*. Penelitian ini secara empiris menguji bagaimana kontrol diri dan kejenuhan belajar berpengaruh perilaku *cyberslacking* yang melibatkan 239 sampel pada siswa SMPN 18 Semarang. Berdasarkan hasil uji regresi sederhana dan uji regresi berganda diperoleh hasil: terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, terdapat pengaruh positif kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* dengan nilai signifikansi $0,028 < 0,05$, dan terdapat pengaruh secara simultan antara kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking*. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa kontrol diri dan kejenuhan belajar dapat memprediksi perilaku *cyberslacking* sebesar 24,2% sedangkan 75,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: *cyberslacking*, kontrol diri, kejenuhan belajar

ABSTARCK

Internet users in Indonesia continue to increase every year, supported by the results of the 2022-2023 Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) survey, the number of individuals using the internet in Indonesia is 2.67% compared to the previous number, namely 210.03 million users. Unfortunately, the increasing number of internet users has led to internet abuse such as cyberslacking behavior. Low self-control and high levels of learning boredom among students are factors that cause cyberslacking behavior. This research empirically tested the influence of self-control and learning boredom on cyberslacking behavior involving 239 samples of students at SMPN 18 Semarang. Based on the results of simple regression tests and multiple regression tests, the results obtained: there is a negative influence of self-control on cyberslacking behavior with a significance value of $0.000 < 0.05$, there is a positive influence of learning boredom on cyberslacking behavior with a significance value of $0.028 < 0.05$, and there is a simultaneous influence between self-control and learning boredom on cyberslacking behavior. The results of data analysis also show that self-control and

learning boredom can predict cyberslacking behavior by 24.2%, while 75.8% is influenced by other factors not revealed in this research.

Keywords: *cyberslacking, self-control, boredom of learning*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era digitalisasi yang semakin modern menjadikan semua pekerjaan menjadi lebih efisien waktu, sehingga semua orang membutuhkan teknologi informasi maupun internet sebagai alat komunikasi dalam kehidupan sehari-hari (APJII, 2022). Di Indonesia, data proyeksi penggunaan internet dari tahun 2017 hingga 2023 menunjukkan peningkatan yang berkelanjutan setiap tahun. Menurut statistik tahun 2019, terjadi kenaikan signifikan dalam jumlah pengguna internet sebesar 13,3%, meningkat dari 84 juta pada tahun 2018 menjadi 95,2 juta. Didukung hasil survei APJII tahun 2018 (Rahardjo & Mulyani, 2020) menunjukkan bahwa 87,13% dari pemakai internet di Indonesia sering menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Ineternet Indonesia (APJII) tahun 2022-2023, jumlah individu yang menggunakan internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang, meningkat sebanyak 2,67% dibanding dengan jumlah sebelumnya, yaitu 210,03 juta pengguna (Yati, 2023).

Individu saat ini, yang sering disebut sebagai generasi *digital natives*, secara alami dianggap memiliki kemampuan untuk melakukan berbagai tugas dengan ketrampilan dalam memproses berbagai sumber informasi (Margaretha et al., 2021). Penggunaan internet merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi siswa. Pendidikan adalah suatu hal yang penting bagi setiap kehidupan manusia. UNESCO menetapkan empat pilar pendidikan untuk mencapai kualitas pendidikan yang bagus, meliputi *learning to know*, *learning to do*, *learning to live together*, dan *learning to be a good person* (Priscilla & Yudhyarta, 2021 dalam Nuriyyatiningrum et al., 2023). Siswa berperan aktif dalam meningkatkan tingkat penggunaan internet, karena internet menjadi bagian tak terpisahkan dari proses pembelajaran mereka untuk mengakses beragam sumber pengetahuan, seperti *e-book*, video pembelajaran, dan berbagai alat bantu lainnya.

Oleh karena itu, lembaga pendidikan memberikan berbagai fasilitas kepada siswa untuk memastikan penggunaan internet mereka dapat optimal, termasuk penyediaan *Wi-Fi* dan kuota internet gratis agar siswa dapat memaksimalkan proses belajar mereka. Penyediaan fasilitas internet dengan aksesibilitas yang mudah menjadi tantangan bagi seluruh civitas akademik baik ketika di dalam kelas maupun di luar kelas, khususnya pada siswa. Hal ini menyebabkan siswa menjadi mudah mengakses internet yang tidak berhubungan dengan proses akademik.

Konsep penggunaan internet untuk mengakses materi akademik yang tidak berhubungan dikenal dengan istilah *cyberslacking* atau *cyberloafing*. Ide ini pertama kali muncul dalam penelitian di bidang organisasi yang menggali tindakan karyawan dalam menggunakan internet untuk kegiatan yang tidak terkait dengan pekerjaan (Lim, 2002). Fenomena *cyberslacking* sekarang tidak hanya berada di setting perusahaan, dalam setting pendidikan fenomena penggunaan internet diluar kepentingan akademik sudah mulai bertambah. Hasil studi awal yang dilakukan oleh Wu, dkk (2018) menunjukkan bahwa *cyberslacking* dianggap sebagai isu yang signifikan yang dapat memengaruhi kemajuan belajar siswa. Individu yang terlalu terlibat dalam penggunaan media sosial selama pelajaran cenderung mengalami penurunan konsentrasi terhadap materi pelajaran yang sedang (Junco & Cotten, 2012; Ravizza et al., 2014 dalam Nuha, 2021).

Menurut Vitak et al. (2011), ada berbagai istilah yang merujuk untuk mendefinisikan *cyberslacking* antara lain; *cyberloafing*, *personal use at work*, *internet abuse*, *non-work related computing*, dan *junk computing*. *Cyberslacking* adalah perilaku di mana siswa menggunakan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar secara online dengan cara yang tidak produktif. Ini dapat mencakup aktivitas seperti berselancar di media sosial, menonton video lucu, bermain game, atau melakukan kegiatan online lainnya yang tidak relevan dengan pembelajaran. Lebih lanjut, Akbulut et al. (2016) menjelaskan konsep *cyberslacking* sebagai perilaku siswa yang mengakses internet yang menggunakan fasilitas sekolah pada hal-hal diluar kepentingan

akademik pada saat pembelajaran berlangsung yang menggunakan fasilitas sekolah.

Lokasi penelitian ini adalah SMP Negeri 18 Semarang, pemilihan lokasi tersebut tidak dilakukan tanpa pertimbangan yang jelas. Salah satu alasannya adalah karena sekolah tersebut menyediakan fasilitas *Wi-Fi* di setiap kelasnya. Ini memudahkan siswa untuk mengakses internet menggunakan *Wi-Fi* sekolah, yang tersedia dari pagi sekitar pukul 06.00 WIB hingga malam sekitar pukul 21.00 WIB. Ketersediaan akses *Wi-Fi* ini memungkinkan siswa dengan mudah melakukan akses ke internet, termasuk untuk keperluan non-akademik, selama jam pembelajaran berlangsung.

Guna mendukung penelitian tersebut, peneliti melakukan pra survei pada 30 siswa SMP Negeri 18 Semarang yang terdiri dari 15 siswa kelas VIII, dan 15 siswa kelas IX menggunakan kuisioner dan beberapa siswa yang peneliti tanya dengan metode *focus group discussion* (FGD) dengan aspek-aspek *cyberslacking* berupa *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *accessing content online*, dan *gaming/gambling*. Hasil dari kuisioner menyatakan bahwa 53% pernah menggunakan *Wi-Fi* sekolah untuk berinteraksi lewat pesan hingga memberikan komentar pada postingan orang lain, 40% menggunakan *Wi-Fi* sekolah untuk mengakses situs belanja online atau perbankan online, 66% pernah mengakses media sosial menggunakan *Wi-Fi* sekolah, 93% menggunakan *Wi-Fi* sekolah untuk melihat video hingga mengunduh film/drama, dan 83% pernah bermain online menggunakan *Wi-Fi* sekolah. Hasil sama didapatkan dari FGD, mereka mengakui bahwa mereka menggunakan jaringan *Wi-Fi* sekolah untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan akademik, seperti hanya untuk menjawab pesan pribadi.

Selain itu, saat merasa bosan dengan penjelasan guru, siswa cenderung membuka perangkat mereka dan mengakses media sosial daripada mempertahankan fokus mereka pada materi pembelajaran. Dampak dari tindakan ini adalah penurunan tingkat konsentrasi siswa, yang mengganggu proses pembelajaran. Untuk mencegah hal ini, praktik kontrol diri sangat penting guna memastikan kelanjutan pembelajaran yang optimal. Melalui

kontrol diri ini, diharapkan bahwa siswa dapat menekan perilaku negatif yang impulsif selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga pembelajaran yang mereka ikuti dapat mencapai tingkat optimal. *Cyberslacking* bukan hanya mengganggu produktivitas belajar siswa, tetapi juga dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik mereka (Vitak et al., 2011).

Dilihat dari kegiatan yang dilakukan, *cyberslacking* terbagi menjadi lima (Akbulut et al., 2016), yaitu *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *accessing online content* dan *gaming/gambling*. *Sharing* adalah kegiatan penjangkauan online yang dilakukan siswa untuk mengecek dan mengomentari postingan yang dibagikan oleh orang lain. *Shopping* dijelaskan sebagai aktivitas pengaksesan internet yang dilakukan siswa dalam bentuk mengunjungi situs belanja online. *Real time updating* adalah aktivitas mengakses dan berbagi informasi terkini serta komentar mengenai topik yang sedang tren. *Accessing online content* adalah aktivitas individu mengakses internet untuk keperluan video, aplikasi, dan musik yang tersedia di situs web. Terakhir, *gaming/gambling* adalah aktivitas menggunakan internet untuk permainan atau taruhan.

Ozler & Polat (2012) menyebutkan terdapat 3 faktor yang menyebabkan adanya perilaku *cyberslacking* pada individu. Pertama, faktor individu merujuk pada atribut yang ada pada diri seseorang dan membawanya untuk bertindak, seperti cara siswa menilai beban kerja atau tugas akademik yang dihadapi, pandangan, sifat pribadi seperti rasa kesepian, kemampuan untuk mengendalikan diri, dan tingkat harga diri. Kedua, faktor organisasi memiliki dampak signifikan pada perilaku *cyberslacking*, yang merujuk pada seperangkat peraturan yang berlaku saat berada dalam sebuah organisasi atau kelas. Ini termasuk larangan penggunaan smartphone dalam kelas, tujuan yang ingin dicapai oleh sekolah atau lembaga pendidikan, serta budaya organisasi yang juga memengaruhi perilaku *cyberslacking*. Ketiga, faktor situasional mengacu pada faktor-faktor yang mencerminkan situasi aktual yang sedang berlangsung dan dapat memotivasi individu untuk terlibat dalam perilaku *cyberslacking* atau sebaliknya.

Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku *cyberslacking* adalah kontrol diri. Kontrol diri bertindak sebagai mediator dalam bertindak agresif (Bukhori et al., 2024). Kemampuan kontrol diri yang lemah dapat membuat siswa lebih rentan terhadap godaan untuk melakukan *cyberslacking* saat mereka seharusnya belajar (Cahyaningrum & Yulianti, 2022). Hal ini dibenarkan oleh Ozler & Polat (2012) yang menyatakan bahwa pengendalian diri merupakan salah satu faktor yang diyakini menyebabkan perilaku *cyberslacking*. Didukung oleh penelitian (Nuha, 2021; Tanjung, 2022) bahwa kontrol diri berperan penting dalam penyebab perilaku *cyberslacking*. Antar variabel menunjukkan adanya keterkaitan untuk saling memprediksi.

Selain itu, kejenuhan belajar juga merupakan faktor penting yang perlu dipertimbangkan (Ozler & Polat, 2012). Kejenuhan atau *burnout* diperkenalkan oleh psikologi analisis yakni Herbert Freudenberger pada tahun 1973 (Iskandar, 2017). Kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang muncul saat siswa merasa jenuh, lelah, atau kelelahan akibat tugas-tugas akademik yang berat, tekanan pelajaran, atau kurangnya motivasi (Pranitasari et al., 2023). Siswa yang mengalami kejenuhan belajar mungkin cenderung mencari pelarian dari tugas-tugas sekolah yang membosankan melalui aktivitas *cyberslacking* (Kristanto, 2017). Lebih lanjut, konsep *burnout* sering disebutkan dalam kaitannya dengan stres, sehingga penelitian ini sejalan dengan Hamrat et al. (2019) yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh positif antara tekanan akademik terhadap perilaku *cyberslacking*.

Penelitian lain terkait kebosanan kerja terhadap *cyberslacking* oleh Ozler & Polat (2012) juga mendapatkan hasil bahwa kebosanan kerja berpengaruh terhadap perilaku *cyberslacking*. Penelitian lainnya pada setting pendidikan yang dijelaskan oleh Mercado et al. (2017) dalam penelitian meta analitik terhadap *cyberloafing* dengan hasil kejenuhan berkolerasi secara positif terhadap perilaku *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi tingkat kebosanan seseorang maka semakin besar kecenderungan individu tersebut untuk melakukan *cyberloafing*.

Pengaruh dari kontrol diri dan kejenuhan dalam pembelajaran dapat memengaruhi mahasiswa dalam perilaku *cyberslacking*. Jika seorang siswa memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, sehingga menyebabkan perilaku yang merugikan dirinya, dengan konsekuensi negatif yang mungkin timbul (Pranitasari et al., 2023). Tetapi jika seorang siswa memiliki kontrol diri yang baik, maka ia mengurangi perilaku negatif seperti *cyberslacking*. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Sari & Ratnaningsih (2020) yang menghasilkan hubungan signifikan dan negatif antara kontrol diri dengan tingkat *cyberslacking*.

Dalam konteks ini, penelitian tentang "Pengaruh Kontrol Diri dan Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Pada Siswa SMPN 18 Semarang" menjadi sangat penting. Penelitian ini memiliki tujuan untuk lebih memahami hubungan antara kontrol diri siswa, tingkat kejenuhan belajar mereka dan sejauh mana kedua faktor ini dapat memengaruhi perilaku *cyberslacking*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga kepada pendidik, orang tua, dan siswa sendiri tentang cara mengatasi masalah *cyberslacking*, meningkatkan kontrol diri, dan mengurangi kejenuhan belajar di lingkungan pendidikan yang semakin didominasi oleh teknologi. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu dalam pengembangan strategi pendidikan yang lebih efektif dalam mengintegrasikan teknologi informasi ke dalam pembelajaran.

B. Rumusan Masalah

Dengan merinci latar belakang masalah sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini dibagi sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa SMP N 18 Semarang?
2. Apakah ada pengaruh antara kejenuhan belajar dengan perilaku *cyberslacking* pada siswa SMP N 18 Semarang?
3. Apakah ada pengaruh antara kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMP N 18 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menguji secara empiris pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa.
2. Menguji secara empiris pengaruh kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa.
3. Menguji secara empiris pengaruh kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharap mampu menambah wawasan dan sebagai bahan pengembangan gagasan dan prinsip-prinsip dalam bidang psikologi, terutama psikologi pendidikan dan psikologi sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sarana pengembangan teori dan menjadi referensi terkait pengaruh kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* bagi pembaca.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sarana pembentukan atau pengembangan sistem kebijakan dalam penggunaan fasilitas sekolah terutama dalam penggunaan *Wi-Fi*. Sehingga, perilaku *cyberslacking* pada siswa dapat berkurang dengan menindaklanjuti faktor kontrol diri dan kejenuhan belajar pada siswa.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian khusus bagi guru dalam memberikan perhatian dan pengawasan pada siswa saat kegiatan belajar mengajar (KBM) sehingga siswa terhindar dari perilaku *cyberslacking*, serta dapat menindaklanjuti faktor yang mempengaruhinya yakni kontrol diri dan kejenuhan belajar pada siswa.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kontrol diri siswa dan mengurangi kejenuhan belajar sehingga siswa lebih bijak dalam menggunakan fasilitas sekolah terutama *Wi-Fi* dan menggunakan gadget sesuai dengan aturan sekolah saat kegiatan belajar mengajar (KBM).

E. Keaslian Penelitian

Guna mendukung penelitian ini, peneliti pertama-tama melakukan pencarian dan studi literatur penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Informasi tersebut digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam melanjutkan penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuha (2021) mengenai “Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Islam Iain Salatiga”, hasilnya terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing* atau kontrol diri dapat memprediksi perilaku *cyberloafing* sebanyak 39,1%.

Penelitian yang relevan selanjutnya dilakukan oleh Fanzira Nur Islani Tanjung (2022) tentang “Pengaruh *Self control* dan Motivasi Belajar Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”, hasilnya terdapat pengaruh antara *self control* dengan perilaku *cyberslacking* atau kontrol diri dapat memprediksi perilaku *cyberslacking* sebanyak 17,1%.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Pranitasari et al. (2023) mengenai “*Self control, Self Awareness* dan Kejenuhan Belajar Pada Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring” menyatakan bahwa pada variabel kejenuhan belajar, terdapat hubungan positif dan signifikan dengan perilaku *cyberslacking*, yang berarti bahwa semakin besar tingkat kejenuhan mahasiswa dalam belajar, semakin mungkin mereka akan terlibat dalam perilaku *cyberslacking*. Sebaliknya, pada variabel kontrol diri, terdapat hubungan negatif dan signifikan dengan perilaku *cyberslacking*. Ini berarti

bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri seseorang, semakin besar kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku *cyberslacking*.

Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Kartinah et al. (2023) tentang “Pengaruh Pengendalian Diri dan Stres Kerja Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Dosen Di Indonesia”. Dalam penelitian ini, ditemukan sebuah nilai estimasi negatif sebesar -0,135 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,050, yang mengindikasikan bahwa *self control* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada dosen. Artinya, semakin tinggi tingkat *self control*, maka perilaku *cyberloafing* pada dosen cenderung lebih rendah, dan sebaliknya.

Berdasarkan rujukan penelitian di atas, peneliti memilih variabel kontrol diri dan variabel kejenuhan belajar sebagai variabel *independent* dan variabel *cyberslacking* sebagai variabel *dependen*. Dilihat dari terbatasnya penelitian mengenai kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking*, maka penelitian dengan variabel ini dianggap penting sekaligus menjadi pembaharuan mengenai penelitian mengenai pengaruh kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* yang terjadi pada siswa.

BAB II LANDASAN TEORI

A. *Cyberslacking*

1. Pengertian *Cyberslacking*

Menurut Henle & Blanchard (2008), *cyberslacking* adalah aktivitas penggunaan fasilitas internet yang disediakan oleh lembaga yang tidak berkaitan dengan pekerjaan, dan dilakukan secara sengaja oleh karyawan ketika jam kerja masih berlangsung. *Cyberslacking* dibagi menjadi dua macam, yaitu *serious cyberslacking* dan *minor cyberslacking*. *Serious cyberslacking* merupakan aktivitas mengakses internet dengan menjelajah situs dewasa, berjudi online, chat sebagai media berinteraksi dengan orang lain, dan mengunduh file secara ilegal seperti video, film, lagu, dan series.

Cyberslacking menurut Lim & Teo (2005) mengacu pada penggunaan akses internet dan email oleh siswa selama jam pembelajaran untuk tujuan yang tidak terkait dengan akademik, *cyberslacking* adalah aktivitas *chatting* (membaca, menerima, dan merespons pesan pribadi), menjelajahi halaman pencarian (jejaring sosial), mengunduh file ilegal, dan mengakses informasi di luar pekerjaan yang dilakukan dengan sengaja saat bekerja. Beriringan dengan perkembangan zaman, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku *cyberslacking* banyak terjadi di lingkungan pendidikan. Tidak sedikit siswa yang mengakses internet menggunakan fasilitas *Wi-Fi* untuk keperluan non-akademik saat mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Askew (2012) mengartikan *cyberslacking* sebagai perilaku siswa yang melakukan akses internet, dengan menggunakan internet atau *Wi-Fi* dari lembaga sekolah yang tidak terkait dengan pembelajaran, sengaja dilakukan pada jam pembelajaran dan digunakan pada jam pembelajaran. Selaras dengan pendapat diatas, Akbulut et al. (2016) menjelaskan konsep *cyberslacking* sebagai perilaku siswa yang mengakses internet yang menggunakan fasilitas sekolah pada hal-hal diluar kepentingan akademik pada saat pembelajaran berlangsung yang menggunakan fasilitas sekolah.

Berdasarkan pengertian para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *cyberslacking* ialah perilaku individu yang mengakses internet atau melakukan aktifitas penggunaan internet menggunakan fasilitas internet dari lembaga dan digunakan diluar kepentingan lembaga tersebut. Aktivitas ini meliputi membagikan postingan terkini, menjelajah situs belanja online, memeriksa postingan, mengakses video/film, dan bermain online.

2. Aspek-aspek *Cyberslacking*

Akbulut et al., (2016) menguraikan aspek-aspek yang dapat menjelaskan perilaku *cyberslacking* di setting pendidikan, sebagai berikut:

- a. *Sharing* merupakan kegiatan mengakses internet dengan mengecek postingan, memberikan komentar pada postingan orang lain, memeriksa video yang dibagikan di media sosial bahkan bertukar pesan.
- b. *Shopping* adalah suatu aktivitas online yang berhubungan dengan belanja online, seperti menjelajahi situs belanja online atau situs perbankan online.
- c. *Real time updating* diartikan sebagai perilaku mengakses media sosial untuk berbagi kondisi terkini dan memberikan komentar terhadap topik yang sedang tren.
- d. *Accessing online content* merupakan salah satu aktivitas akses internet yang berhubungan dengan video, musik, bahkan aplikasi di situs online.
- e. *Gaming/gambling* berkaitan dengan aktivitas internet yang berkaitan dengan permainan (*gaming*) atau perjudian (*gambling*).

Sebagaimana dijelaskan Lim & Teo (2005), aspek-aspek dari *cyberslacking* terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

a. Aktivitas *Browsing (Browsing Activities)*

Aktivitas ini digambarkan sebagai aktivitas penggunaan fasilitas internet yang disediakan perusahaan untuk membuka website yang tidak berhubungan dengan pekerjaan, misalnya olah raga dan hiburan.

b. Aktivitas *Emailing (Emailing Activites)*

Kegiatan ini berkaitan dengan tindakan yang dilakukan karyawan untuk memeriksa pesan pribadi yang tidak berhubungan dengan urusan pekerjaan pada jam kerja.

Berdasarkan penjelasan aspek-aspek dari para ahli diatas, maka dapat diambil kesimpulan untuk penelitian ini, perilaku *cyberslacking* yang terjadi pada setting Pendidikan dapat meliputi aktifitas mengakses postingan seperti memberi komentar (*sharing*), mengakses situs belanja online (*shopping*), melakukan aktifitas terkini kepada publik melalui media sosial (*real time updating*), menonton video/film/musik secara online (*accessing online content*), dan melakukan aktifitas bermain serta taruhan secara online (*gaming/gambling*).

3. Faktor-faktor *Cyberslacking*

Dalam penelitiannya, O'Neill et al., (2014) menemukan bahwa perilaku *cyberslacking* dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu:

a. Faktor Sikap

Siswa yang memiliki perilaku cenderung melakukan *cyberslacking* akan berdampak pada perilaku penghindaran online siswa. Karena siswa yang memiliki sikap positif terhadap penghindaran online akan memiliki kecenderungan lebih besar untuk menggunakan Internet sekolah untuk mengejar kepentingan pribadi selama jam pembelajaran dan menganggap perilaku tersebut sebagai hal yang wajar (Lieberman et al., 2011).

b. Faktor Emosi

Emosi menjadi salah satu karakteristik psikologis yang ada pada diri siswa, dan perilaku siswa dalam menggunakan Internet merupakan cerminan dari konsep psikologis yang ditunjukkan siswa (Ozler & Polat, 2012). Seperti cemas, kesepian, rasa malu, kontrol diri, harga diri, dan *locus of control* menjadi pengaruh perilaku penggunaan internet. Siswa dengan tingkat rasa malu yang lebih tinggi akan memiliki tingkat

kodependensi yang lebih tinggi dan kecenderungan yang lebih tinggi untuk menjadi kecanduan internet (Chak & Leung, 2004).

c. Faktor Sosial

Faktor sosial yang ada mempengaruhi perilaku *cyberslacking* siswa, misalnya saja menurut norma sosial, perilaku *cyberslacking* dianggap sebagai perilaku yang bertentangan dengan norma sosial yang berlaku karena dianggap perilaku negatif dan menyimpang, sehingga juga akan mempengaruhi penurunan. dalam kecenderungan untuk melakukan *cyberslacking*, dan sebaliknya. Jika *cyberslacking* dipandang sebagai perilaku yang sesuai dengan norma-norma sosial yang ada, mereka cenderung melakukan hal tersebut (Vitak et al., 2011).

Ozler & Polat (2012) dalam penemuannya juga menjelaskan beberapa faktor yang bisa mempengaruhi perilaku *cyberslacking*, sebagai berikut:

a. Faktor individual

Faktor individu adalah faktor yang ada dalam diri individu dan mendorongnya untuk melakukan sesuatu, seperti: persepsi terhadap hal-hal yang ditemuinya, misalnya persepsi terhadap beban atau kejenuhan terhadap pembelajaran yang dihadapi, sikap, dan *personal trait* seperti perasaan kesepian, kontrol diri, harga diri, dan lain-lain.

b. Faktor organisasi

Faktor organisasi juga sangat mempengaruhi perilaku *cyberslacking*, dan faktor ini selanjutnya didefinisikan sebagai seperangkat aturan yang diterapkan ketika berada di suatu organisasi atau ruang kelas. Seperti halnya pelarangan penggunaan ponsel pintar di dalam kelas, tujuan yang ingin dan ingin dicapai organisasi, serta budaya dalam organisasi juga mempengaruhi perilaku *cyberslacking*.

c. Faktor situasional

Faktor situasional adalah faktor yang paling menggambarkan realitas yang terjadi, dan akan mendorong individu untuk menerapkan atau meninggalkan perilaku *cyberslacking*. Misalnya pada masa pandemi

COVID-19 dimana pembelajaran dilakukan secara daring, siswa berpotensi besar untuk bermalasan-malasan secara daring karena guru tidak melihat siswa secara langsung.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk penelitian ini faktor-faktor dari perilaku *cyberslacking* tidak hanya datang dari internal individu saja seperti kontrol diri, beban atau kejenuhan belajar, harga diri, *locus of control*, dan perasaan kesepian, melainkan perilaku *cyberslacking* juga datang dari faktor eksternal individu seperti aturan yang ditetapkan didalam kelas atau organisasi, contohnya larangan menggunakan smartphone didalam kelas, budaya organisasi, dan tujuan dari mewujudkan visi organisasi tersebut serta perilaku *cyberslacking* bisa terjadi karena hal-hal yang tidak dapat dihindari berdasarkan realitas yang ada, contohnya pembelajaran online karena *pandemic covid-19*.

4. Perilaku *Cyberslacking* dalam Perspektif Islam

Perilaku *cyberslacking* dianggap sebagai perilaku negatif dan menyimpang, karena mirip dengan penggunaan fasilitas perusahaan dalam perilaku curang, dan digunakan untuk kepentingan pribadi. Perbuatan tersebut tidak dibenarkan dalam Islam, karena dianggap perbuatan tercela (haram), dan perilaku ini juga disebutkan dalam Al-Qur'an, surat Al-Baqarah (2) ayat 59, yang bunyinya

فَبَدَّلَ الَّذِينَ ظَلَمُوا قَوْلًا غَيْرَ الَّذِي قِيلَ لَهُمْ فَأَنْزَلْنَا عَلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا رَجْزًا
”مَنْ السَّمَاءِ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ“

Lalu, orang-orang yang zalim mengganti perintah dengan (perintah lain) yang tidak diperintahkan kepada mereka. Maka, Kami menurunkan malapetaka dari langit kepada orang-orang yang zalim itu karena mereka selalu berbuat fasik (Q.S Al-Baqarah [2:59]). (Shihab, 2002).

Dalam Tafsir Al Misbah pada surat Al Baqoroh ayat 59 dijelaskan bahwa Allah Subhanahu Wata'ala menyebut orang-orang yang membangkang sebagai seorang yang dzalim karena mengganti perintah

dengan mengerjakan sesuatu yang tidak diperintahkan kepadanya. Sehingga kaum tersebut disebut sebagai dzalim dan fasik.

Allah SWT. memberi perintah kepada orang muslim agar tidak menjalankan sesuatu atas kepentingan pribadi atau yang tidak diperintahkan dan hal ini merupakan salah satu perbuatan zalim. Perilaku *cyberslacking* ialah perilaku yang salah dengan menggunakan fasilitas internet sekolah untuk mengakses hal-hal yang bersifat kepentingan pribadi dan tidak berkaitan dengan kepentingan akademik. Oleh demikian, perilaku *cyberslacking* menjadi salah satu perilaku yang tidak sesuai dengan apa yang diperintahkan.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Averil (1973) menjelaskan konsep kontrol diri didasarkan pada pengalaman masa lalu dan evaluasi individu terhadap mudah atau sulitnya melakukan suatu aktivitas sehingga berdampak positif pada individu. Ghufron & Risnawita, (2017) menjelaskan pengendalian diri sebagai kemampuan dan kepekaan individu dalam membaca keadaan dan kondisi dirinya serta lingkungannya. Sehingga individu dengan pengendalian diri yang baik/tinggi lebih mampu mengendalikan dirinya untuk menghindari hal-hal yang tidak baik dan melanggar norma-norma lingkungan sosialnya.

Selaras dengan hal tersebut, Thalib (2017) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk bertindak berdasarkan keinginannya dengan mempertimbangkan secara kognitif untuk mendapatkan hasil yang optimal dan tujuan sesuai keinginan tanpa terganggu oleh hambatan yang timbul dari faktor internal maupun eksternal. Oleh karena itu, siswa yang mempunyai kontrol diri yang baik akan lebih mampu mengendalikan impuls-impuls yang bersumber dari dalam diri sendiri maupun dari luar diri, sehingga berpengaruh pada keputusan-keputusan individu yang menjadi lebih efektif dalam mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan yang diinginkan, begitu pula sebaliknya,

bahwa mereka mampu mencapai tujuan. Individu dapat melangkah dengan tepat guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

Lebih lanjut, Calhoun dan Accoela (N. Ghufron & Risnawita, 2017) mendefinisikan kontrol diri adalah usaha individu dalam mengendalikan proses fisik, psikologis, dan perilaku yang akan menjadi sebuah proses yang membangun diri individu. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa konsep kontrol diri adalah suatu kemampuan individu dalam memutuskan yang ingin dicapai oleh individu dan diwujudkan dalam bentuk tindakan berdasarkan pertimbangan kognitif guna mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan penjelasan konsep kontrol diri dari berbagai ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya dari hal-hal yang dapat merugikan dirinya dan dapat membimbing tingkah laku agar mengambil langkah yang tepat atau tidak bersifat impulsif.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Secara umum kontrol diri terbagi menjadi tiga aspek utama (Thalib, 2017), yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Mengontrol Perilaku

Kemampuan mengendalikan perilaku ditunjukkan dengan bagaimana individu mengubah situasi dan situasi yang tidak terduga. Kemampuan mengatur perilaku diri dibagi menjadi dua komponen terpisah, yaitu:

- 1) Kemampuan mengelola eksekusi adalah kemampuan menentukan siapa sebenarnya yang mengontrol situasi, apakah diri sendiri atau orang lain.
- 2) Kemampuan menyusun rangsangan adalah kemampuan mengetahui apa, bagaimana, kapan, dan di mana suatu rangsangan terjadi. Misalnya saja dapat mencegah atau menghentikan rangsangan atau membatasi intensitas rangsangan yang dialami.

b. Mengontrol Kognitif

Kemampuan kontrol kognitif ditentukan oleh bagaimana individu mengartikan, mengevaluasi, dan mengintegrasikan setiap peristiwa ke dalam kerangka kognitifnya. Ini adalah kemampuan seseorang dalam memproses informasi negatif untuk mengurangi stres. Kemampuan pengendalian kognitif dapat dibagi menjadi dua komponen, antara lain:

- 1) Kemampuan memperoleh informasi dan mengetahui keadaan sebenarnya berdasarkan informasi yang diterima. Hal ini mempengaruhi keakuratan prediksi situasi melalui penalaran objektif.
- 2) Kemampuan memberi evaluasi merupakan upaya individu untuk secara obyektif memperhatikan hal-hal positif dan memberikan penilaian serta interpretasi terhadap setiap peristiwa yang terjadi.

c. Mengontrol Keputusan

Pengendalian keputusan merupakan kemampuan seseorang dalam menetapkan arah dan tujuan yang ingin dicapai. Tanpa hal ini, individu mempunyai kendali yang lebih kecil terhadap keputusannya, karena ketika individu mempunyai arah dan tujuan, maka usahanya untuk mengendalikan keputusannya akan lebih efektif. Selain itu, kebebasan, peluang, dan berbagai alternatif tindakan juga memengaruhi kemampuan individu untuk mengontrol keputusannya.

Pendapat lain dari Ghufroon et al. (2010) yang menjelaskan kontrol diri terbagi menjadi 3, antara lain:

a. *Behavioral Control*

Kontrol perilaku atau *behavioral control* ialah ketahanan individu dalam mengendalikan dirinya maupun keadaan, dimana individu mempunyai kontrol atau kendali penuh atas dirinya.

b. *Cognitive Control*

Kontrol kognitif merupakan kemampuan seorang individu dalam memilih dan memilah informasi yang mau diterima oleh dirinya, sehingga individu tersebut dapat dan mampu memaknai informasi tersebut secara baik dan positif.

c. Decisional Control

Kontrol pengambilan keputusan merupakan keahlian diri dalam memutuskan yang ingin diambilnya dan mempunyai dampak positif.

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan oleh para ahli di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pengendalian diri erat kaitannya dengan bagaimana individu mampu mengendalikan diri dengan maksimal. Ini terlihat dari sejauh mana individu mampu mengarahkan sikap, pemikiran, dan keputusan mereka agar sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Pandangan mengenai aspek-aspek kontrol diri yang telah diuraikan oleh Thalib (2017) menjadi dasar bagi penulis dalam merancang alat ukur. Hal ini dikarenakan aspek-aspek kontrol diri yang telah dijelaskan oleh Thalib (2017) mencerminkan tindakan yang dapat dengan mudah terlihat pada perilaku mahasiswa, sehingga penyusunan alat ukur dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kontrol diri siswa.

3. Faktor-faktor Kontrol Diri

Ghufroon & Risnawita (2017) mengidentifikasi faktor-faktor yang melatarbelakangi kontrol diri, yang sama seperti faktor psikologis lainnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor yang bersifat internal dan eksternal:

a. Faktor Internal

Salah satu faktor internal dalam hal ini adalah usia. Usia memiliki peran untuk memengaruhi seseorang dalam hal pengendalian diri, dimana seiring bertambahnya usia, menjadikan individu lebih kuat dalam mengendalikan diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang memiliki peran dalam memberikan pengaruh terhadap kontrol diri menurut penelitian Nasichah, 2020 (Nuha, 2021) menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap disiplin orang tua lebih demokratis cenderung meningkatkan kemampuan

individu dalam mengendalikan. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Monks et al. (2002) yang menjelaskan bahwa lingkungan keluarga menjadi faktor penentu kontrol diri individu.

Sedangkan menurut Baumeister & Boden (1998), ada dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu:

a. Orang Tua

Diketahui bahwa hubungan dengan orang tua berpengaruh terhadap pembentukan kontrol diri anak. Apabila orang tua membesarkan anak dengan cara yang keras dan otoriter, maka anak akan kurang memiliki kontrol diri bahkan menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitar. Sebaliknya, ketika orang tua mendidik anak mereka untuk mandiri, mereka akan mengembangkan pengendalian diri yang lebih besar dan lebih mampu mencapai tujuan mereka.

b. Faktor Budaya

Individu yang hidup bersama orang lain disekitarnya terkena dampak langsung dari lingkungannya. Setiap lingkungan sosial mempunyai norma, adat istiadat, dan budaya yang berbeda-beda. Hal ini menimbulkan adanya kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungannya.

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan oleh para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menjadi pengaruh kontrol diri erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya secara penuh. Hal ini terlihat dari selama individu mampu mengarahkan perilaku, pikiran, dan keputusannya sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

4. Kontrol Diri dalam Pandangan Islam

Kemampuan untuk mengendalikan diri merupakan sifat bawaan yang bisa diperkuat oleh individu dan berguna dalam menjalani kehidupan, serta menghadapi berbagai situasi dan kondisi di sekitarnya. Kontrol diri membantu individu mengatasi keterbatasan mereka dalam menghadapi potensi masalah yang datang dari lingkungan eksternal. Dalam menjalankan tugasnya di sekolah, siswa perlu mempunyai pengendalian diri yang baik

agar perilakunya terhindar dari hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya. Kontrol diri disebutkan dalam Al-Qurán Ali Ímran (3) ayat 134 yang bunyinya

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ
”يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ“

(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan (QS. Ali Ímran [3:134]).

Dalam Tafsir Al Misbah pada Al Quran surah Ali Imran ayat 134 dijelaskan bahwa di antara sifat penghuni surga adalah mereka yang mampu menahan amarah (الكاظمين), bahkan yang memaafkan (العافين) kesalahan orang. Bahkan akan sangat terpuji mereka yang berbuat kebajikan terhadap mereka yang pernah melakukan kesalahan karena Allah menyukai, yakni melimpahkan rahmat dan anugerah Nya tanpa henti untuk orang-orang yang berbuat kebajikan (Shihab, 2002).

Ayat di atas menjelaskan bahwa individu yang bisa mengendalikan kemarahan adalah individu dengan kemampuan pengendalian diri yang kuat, yang memungkinkan mereka untuk menahan amarah dan mengalihkan emosi negatifnya ke dalam bentuk emosi positif, sehingga tidak membahayakan baik dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Begitu pula siswa, dengan mengendalikan diri mereka untuk tidak melakukan perilaku yang impulsive maka mereka akan memperoleh hasil yang diharapkan.

C. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Konsep kejenuhan biasa dijelaskan dalam hubungan stress pada setting perusahaan, dimana pekerjaan itu menempatkan individu dalam situasi yang menuntur secara emosional. Namun, konsep kejenuhan sudah merambah setting pendidikan atau dengan istilah lain *academic burnout* (Iskandar, 2017). Siswa mungkin merasa bosan saat belajar karena

banyaknya tugas yang dibebankan oleh guru dan suasana pendidikan yang membosankan (Arirahmanto, 2016).

Diperkuat oleh pendapat Pranitasari & Maulana (2022), kejenuhan belajar merupakan keadaan dimana seseorang merasa bosan, stres, tidak menunjukkan semangat atau merasa lesu dalam melaksanakan kegiatan belajar. Siswa yang bosan saat belajar biasanya sulit memahami pelajaran, tidak mampu berkonsentrasi, dan tidak termotivasi untuk belajar.

Rosmaidah et al. (2021) mendefinisikan bahwa kejenuhan belajar mengacu pada suatu kondisi ketika seseorang mengalami penurunan produktivitas dan hasil yang dicapai kurang optimal. Oleh karena itu, jika siswa merasa bosan saat belajar, sistem otaknya tidak akan dapat menyesuaikan diri dengan baik dan tidak mencapai hasil yang maksimal.

Dari teori diatas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merujuk pada kondisi di mana siswa mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosional akibat tekanan atau tuntutan, yang kemudian dapat menyebabkan kurangnya motivasi, ketidakberanian, dan rasa bosan. Akibatnya, kemampuan kognitif siswa dalam memproses informasi yang disampaikan oleh guru menjadi terhambat.

2. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar

Maslach & Leiter (2000) mendefinisikan kejenuhan sebagai suatu sindrom yang terdiri dari tiga indikator, yaitu:

a. *Exhaustion*

Kondisi ini meliputi kelelahan fisik dan mental, serta keletihan yang dirasakan oleh seseorang, cenderung membuatnya menunda pekerjaan atau menyerahkan tugas kepada orang lain.

b. *Cynicism*

Pada kondisi ini individu kemungkinan perilaku negatif dan kecenderungan untuk menjauh dari lingkungan kerja karena perasaan ketidaksesuaian dengan lingkungan pekerjaan.

c. *Detachment*

Kondisi ini merupakan perasaan individu yang tidak terlibat dengan lingkungan dimana lingkungan tersebut menyebabkan kelelahan.

d. *Ineffectiveness*

Merupakan kondisi dimana merasa tidak memiliki kemampuan atau merasa tidak memiliki nilai, dan kehilangan keyakinan diri untuk melakukan sesuatu, yang akhirnya mengakibatkan kejenuhan.

e. *Lack of accomplishment*

Kondisi individu tidak mampu menyelesaikan tugas terkait disebabkan oleh kelelahan yang signifikan dan kehilangan keyakinan diri.

Hu & Schaufeli (2009) mengemukakan bahwa aspek kejenuhan belajar terdiri dari tiga aspek, meliputi:

a. Keletihan emosi (*Emotional Exhaustion*)

Keletihan emosi ditunjukkan oleh perilaku yang cenderung menyerah dengan mudah, kelelahan, dan kelesuan tanpa semangat untuk belajar. Kelelahan emosional menghasilkan kurangnya motivasi belajar dan perasaan bahwa energi telah terbuang sia-sia tanpa mendapatkan sesuatu yang bermanfaat. Individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasakan kehabisan energi secara emosional, menjadi mudah putus asa, dan merasa frustrasi.

b. Depersonalisasi (*Depersonalize*)

Depersonalisasi ditandai dengan siswa yang tidak nyaman, menunjukkan perilaku sikap sinis baik saat berada dalam kelas maupun mengikuti kegiatan belajar. Bentuk perilaku sinisme yang sering muncul pada siswa yang mengalami kejenuhan belajar meliputi sikap rendah diri, tidak menyelesaikan tugas rumah, atau berpikiran negatif terhadap guru, serta kehilangan minat terhadap mata pelajaran.

c. Penurunan keyakinan akademik (*Reduce academic efficacy*)

Situasi menurunnya keyakinan akademik siswa. Hal ini menimbulkan kesulitan terkait kepercayaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan individu, yang pada gilirannya dapat menyebabkan stres dan tekanan

pada siswa. Siswa merasakan diri mereka menjadi tidak bahagia dan tertekan, merasa tidak puas dengan hasil belajar yang mereka capai, merasa kompeten, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, dan merasa tidak mencapai prestasi yang diinginkan.

Dari penjelasan aspek-aspek di atas, penelitian ini merujuk pada aspek kejenuhan belajar yang dijelaskan oleh Hu & Schaufeli (2009) yaitu kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan keyakinan akademik. Sesuai dengan temuan yang dijelaskan pada pra survei sebelumnya mengenai fenomena masalah belajar, terlihat bahwa remaja siswa cenderung enggan untuk belajar dan mengulang materi, lebih suka bermain, terlihat tidak tertarik, dan memiliki keinginan untuk menjauh dari kegiatan pembelajaran.

3. Faktor-faktor Kejenuhan Belajar

Menurut Syaodih Sukmadinata (2003), ada dua faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor dalam diri siswa yang bergerak selama proses pembelajaran. Faktor tersebut antara lain faktor jasmani, faktor rohani, dan faktor kelelahan.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang terjadi di luar diri individu, seperti faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

Ningsih (2020) dalam Putri et al. (2022) juga mengemukakan faktor-faktor dari kejenuhan belajar, antara lain:

a. Kesulitan yang dialami siswa ketika menerima pembelajaran

Siswa menghadapi kesulitan belajar seperti memahami materi, kurang fokus, motivasi rendah, ketidaknyamanan dengan metode pengajaran, dan kurangnya dukungan. Kendala-kendala ini bisa menghambat pemahaman siswa selama pembelajaran.

b. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru

Banyaknya tugas guru bisa menyulitkan siswa, terutama jika tugasnya terlalu banyak atau kompleks dalam waktu yang singkat. Ini dapat membuat siswa merasa tertekan dan kesulitan mengelola beban tugas berlebihan, berdampak pada pembelajaran dan kesejahteraan psikologis mereka. Jika siswa merasa terlalu banyak tugas, dapat mempengaruhi pemahaman materi dan meningkatkan tingkat stres serta kelelahan.

c. Tidak adanya teman ketika pembelajaran jarak jauh

Ketika pembelajaran jarak jauh, tidak memiliki teman bisa menjadi suatu tantangan. Hal ini dapat mempengaruhi pengalaman belajar siswa karena kurangnya interaksi sosial dan dukungan teman sebaya.

d. Berkurangnya konsentrasi belajar

Penurunan konsentrasi belajar adalah masalah yang mungkin dihadapi siswa. Faktor-faktor seperti gangguan lingkungan atau kelelahan dapat berkontribusi pada berkurangnya fokus selama proses pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan faktor-faktor kejenuhan belajar oleh para ahli diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa guna mendukung penelitian ini kejenuhan belajar disebabkan dari faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi kegiatan sosial di keluarga, sekolah, dan Masyarakat. Sedangkan faktor internal meliputi kondisi jasmani, psikis, dan kelelahan.

4. Kejenuhan Belajar dalam Perspektif Islam

Kejenuhan belajar dari sudut pandang Islam, ini dapat dianggap sebagai salah satu bentuk tekanan psikologis. Perilaku kejenuhan ini dijelaskan dalam Al-Qurán surah Al-Baqarah ayat 155 yang bunyinya,

“وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ”
”وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ”

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar (Q.S Al-Baqarah [2:155]).

Tafsir Al Misbah pada Surah Al Baqoroh ayat 155 menjelaskan bahwa Ujian atau cobaan yang dihadapi itu pada hakikatnya sedikit, sehingga betapapun besarnya, ia sedikit jika dibandingkan dengan imbalan dan ganjaran yang akan diterima. Ini tidak ada bedanya dengan ujian pada lembaga pendidikan. Soal-soal ujian disesuaikan dengan tingkat pendidikan masing-masing. Semakin tinggi jenjang pendidikan semakin berat soal ujian. Setiap yang diuji akan lulus jika ia mempersiapkan diri dengan baik, serta mengikuti tuntunan yang diajarkan (Shihab, 2002).

Ayat diatas mengingatkan kepada muslim bahwa hidup akan dipenuhi cobaan. Siswa harus bisa mengelola rasa jenuh dalam belajar yang juga merupakan salah satu cobaan dalam menuntut ilmu. Sehingga tidak menimbulkan hal-hal negatif yang merugikan siswa dalam proses belajar.

D. Pengaruh Kontrol Diri dan Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku *Cyberslacking*

Fenomena *cyberslacking* saat ini telah menjadi perhatian khusus di lingkup pendidikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Vitak et al. (2011), terdapat berbagai istilah yang digunakan untuk merujuk pada perilaku *cyberslacking*, antara lain: *cyberloafing*, *personal use at work*, *internet abuse*, *non-work related computing*, dan *junk computing*. *Cyberslacking* dapat didefinisikan sebagai kegiatan di mana siswa menggunakan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar secara online secara tidak produktif. Ini mencakup aktivitas seperti berselancar di media sosial, menonton video lucu, bermain game, atau melakukan kegiatan online lainnya yang tidak relevan dengan pembelajaran. Tindakan *cyberslacking* tidak hanya mengganggu produktivitas belajar siswa, tetapi juga dapat memiliki dampak negatif pada pencapaian akademik mereka (Vitak et al., 2011).

Pada mulanya, fenoma ini banyak ditemukan di lingkup pekerjaan dengan istilah *cyberloafing*. Dalam lingkungan perusahaan, tindakan ini terjadi ketika seseorang menggunakan fasilitas *Wi-Fi* kantor untuk aktivitas yang tidak produktif Lim & Teo (2005). Dengan mudahnya akses internet di berbagai tempat dan waktu, individu memiliki kebebasan untuk melakukan tindakan ini.

Sayangnya fenomena ini, yang sebelumnya terfokus di lingkup pekerjaan, kini telah merambah ke lingkungan pendidikan.

SMP Negeri 18 Semarang adalah salah satu sekolah yang memfasilitasi siswanya dengan *Wi-Fi* di setiap kelasnya. Mudah-mudahan akses internet ini digunakan untuk menunjang proses pembelajaran yang ada, akan tetapi tidak sedikit pula siswa yang mengambil kesempatan ini untuk memenuhi kepentingan pribadinya. Fenomena *cyberslacking* pada siswa di SMP Negeri 18 Semarang mungkin disebabkan karena kejenuhan belajar dan rendahnya kontrol diri pada siswa yang menjadi dampak negatif bagi individu.

Beberapa faktor yang dipengaruhi oleh *cyberslacking*, menurut pandangan ahli psikologi, mencakup elemen kontrol diri (Ozler & Polat, 2012). Sehingga, peran yang dimainkan oleh kontrol diri yang harus dimiliki oleh siswa SMP Negeri 18 Semarang menjadi sangat penting dalam menentukan perilaku yang akan muncul. Ketika individu kehilangan kendali atas dirinya dapat menyebabkan salah dalam pengambilan keputusan bahkan putus asa mencari jalan (Sari & Ratnaningsih, 2020).

Kemampuan siswa dalam mengendalikan diri dari hal-hal yang dapat merugikan dirinya merupakan unsur penting dalam proses pembelajaran agar siswa tidak salah langkah dalam berperilaku. Thalib (2017) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan motivasi internal dan eksternal. Lebih lanjut, Ghufroon & Risnawita (2017) mengartikan pengendalian diri sebagai kemampuan dan kepekaan individu untuk menyadari keadaan dan kondisi dirinya serta lingkungannya. Oleh karena itu, siswa yang memiliki pengendalian diri yang baik akan lebih mampu berperilaku dalam lingkungan pribadi dan sosialnya.

Thalib (2017) mengemukakan bahwa ada beberapa komponen pengendalian diri, termasuk pengendalian perilaku (*behavior control*), pengendalian kognitif (*cognitive control*), dan pengendalian pengambilan keputusan (*decisional control*). Sehingga siswa SMP Negeri 18 Semarang yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dengan baik memungkinkan seseorang untuk mengarahkan perilakunya menuju hasil yang positif sesuai

dengan tujuannya. Sebaliknya siswa SMP Negeri 18 Semarang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan menghadapi kesulitan dalam mengarahkan diri mereka ke arah yang positif. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Sofyanty & Supriyadi (2021) hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dengan korelasi negatif antara tingkat kontrol diri (*self control*) dan perilaku *cyberloafing*. Dengan kata lain, hasil tersebut menunjukkan bahwa ketika individu memiliki pengendalian diri yang baik maka tingkat perilaku *cyberloafing* yang dilakukan individu akan rendah.

Lebih lanjut, Sari & Ratnaningsih (2020) dalam penelitiannya menyebutkan adanya korelasi negatif dan signifikan antara tingkat kontrol diri dan perilaku *cyberslacking*. Artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka semakin kecil kemungkinan individu tersebut berperilaku sebagai *cyberslacking* (Andriani et al., 2019). Oleh karena itu, salah satu metode psikologi yang diaplikasikan dalam penelitian ini adalah pendekatan *behavioral* yang dikemukakan oleh J.B. Watson. Pendekatan ini menitikberatkan pada upaya memprediksi tujuan sebenarnya dari perilaku dan cara individu mengendalikan perilakunya, karena perilaku individu dipengaruhi oleh pengalaman, sikap, dan tujuan yang dimilikinya (Amin, 2016).

Faktor lain dari munculnya *cyberslacking* ialah kejenuhan belajar (Ozler & Polat, 2012). Kejenuhan atau *burnout* biasa dijelaskan dalam hubungan stress ditempat kerja yang bisa dirasakan oleh semua orang, juga dalam hal belajar. Hasil optimal tidak akan tercapai bila produktivitas belajar siswa menurun. Ketika siswa mengalami kebosanan saat belajar, sistem otaknya menjadi tidak selaras dan tidak mencapai hasil yang maksimal Rosmaidah et al. (2021). Pranitasari & Maulana (2022) juga menjelaskan konsep kebosanan belajar, dimana kebosanan belajar adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa bosan dan stres serta tidak menunjukkan semangat atau merasa lesu dalam melaksanakan kegiatan belajar.

Siswa yang bosan belajar biasanya kesulitan memahami pelajaran, kurang fokus, dan tidak termotivasi saat belajar. Tidak luput yang terjadi pada

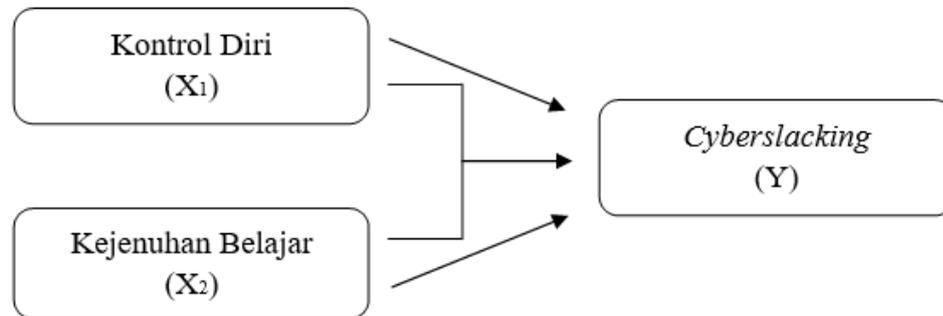
siswa di SMP Negeri 18 Semarang, menghadapi persaingan akademik antar siswa, padatnya jadwal, banyaknya tugas rumah dan lain sebagainya mungkin menjadi hal yang normal dan tidak bermasalah namun sebenarnya hal-hal tersebut rentan menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa. Oleh demikian, kemampuan siswa sangat penting bagi SMP Negeri 18 Semarang untuk mengatur setiap tuntutan akademik yang ada supaya terhindar dari kejenuhan belajar dan dampaknya.

Dampak negatif dari kejenuhan belajar sendiri dapat mengakibatkan perilaku negatif pada siswa SMP Negeri 18 Semarang. Salah satu dampak dari kejenuhan belajar mengarah pada perilaku *cyberslacking*. *Cyberslacking* ialah perilaku individu yang mengakses internet atau melakukan aktivitas penggunaan internet menggunakan fasilitas internet dari lembaga dan digunakan diluar kepentingan lembaga tersebut (Askew, 2012). Hal-hal yang menjadi indikator perilaku *cyberslacking* (Akbulut et al., 2016) adalah ketika siswa mengakses internet untuk *sharing, real time updating, shopping, accessing online content, dan gaming/gambling*, dimana hal tersebut tidak berkaitan dengan kepentingan akademik. Penelitian oleh (Pranitasari et al., 2023) membuktikan bahwa kejenuhan belajar berpengaruh dengan arah korelasi positif terhadap perilaku *cyberloafing*. Artinya, semakin tinggi kejenuhan belajar yang dirasakan oleh siswa maka memungkinkan dampak perilaku *cyberslacking* semakin tinggi.

Berdasarkan berbagai penjelasan diatas maka dapat diasumsikan bahwa siswa SMP Negeri 18 Semarang dengan kejenuhan belajar yang tinggi dan kontrol diri yang rendah dapat mengakibatkan pada tingginya perilaku *cyberslacking*, karena siswa dengan indikasi tersebut tidak dapat mengelola setiap tuntutan akademik dan mengarahkan perilakunya. Begitu pula sebaliknya, apabila siswa SMP Negeri 18 Semarang tidak merasakan kejenuhan belajar dan memiliki kontrol diri yang tinggi maka mampu mengontrol perilakunya dengan baik sehingga dapat menghindari perilaku *cyberslacking* yang merupakan perilaku merugikan bagi siswa. Menurut Abidin et al. (2014) jika lebih banyak waktu dihabiskan untuk aktivitas non-

akademik daripada akademik, maka perilaku *cyberloafing* akan memiliki dampak negatif pada produktivitas.

Gambar 2.1 Pengaruh Kontrol Diri dan Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku *Cyberslacking*



E. Hipotesis

Hipotesis adalah hasil sementara dari suatu permasalahan penelitian sampai diperoleh data yang jelas dan hasilnya dapat dibuktikan. Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, oleh karena itu hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan menjadi:

1. Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMP N 18 Semarang.
2. Terdapat pengaruh kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMP N 18 Semarang.
3. Terdapat pengaruh kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMP N 18 Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena dianggap sebagai metode ilmiah yang memenuhi standar ilmiah, seperti standar empiris, obyektif, terukur, rasional, sistematis, dan dapat ditiru. Jenis data yang dihasilkan dari metode penelitian ini adalah data numerik, dan analisisnya dilakukan dengan menggunakan statistik, sehingga metode ini cocok digunakan sebagai pembuktian atau konfirmasi.

Menurut Sugiyono (2019), metode kuantitatif yaitu pendekatan penelitian yang berlandaskan filosofi positivisme dan digunakan untuk mempelajari kelompok populasi atau sampel tertentu. Metode ini melibatkan pengumpulan data menggunakan alat penelitian dan menganalisis data kuantitatif atau statistik untuk menjelaskan dan menguji hipotesis yang dirumuskan.

B. Variabel Penelitian

Penelitian ini mencakup tiga variabel yang terdiri dari satu variabel terikat (*dependent*) dan dua variabel bebas (*independent*). Variabel-variabel tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Variabel *Dependent* : *Cyberslacking*
- b. Variabel *Independent* 1 : Kontrol Diri
- c. Variabel *Independent* 2 : Kejenuhan Belajar

C. Definisi Operasional

1. *Cyberslacking*

Cyberslacking merupakan perilaku individu yang mengakses internet atau melakukan aktifitas penggunaan internet menggunakan fasilitas internet dari sekolah dan digunakan diluar kepentingan akademik. Selanjutnya pada penelitian ini, variabel *cyberslacking* diukur menggunakan skala *cyberslacking* yang dibuat oleh peneliti sendiri mencakup aspek-aspek sebagai berikut: *sharing, shopping, real time*

updating, accessing online content dan *gamung/gambling*. Pemilihan aspek-aspek tersebut dilakukan karena kemudahan pemahaman dan aplikasinya, mengingat bahwa aspek-aspek tersebut merujuk pada jenis aktivitas yang umum dilakukan. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada variabel tersebut maka semakin tinggi pula perilaku *cyberslacking* pada individu, begitupun sebaliknya.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan diri dari hal-hal yang dapat merugikan dirinya dan dapat membimbing tingkah laku agar mengambil langkah yang tepat atau tidak bersifat impulsif. Selanjutnya dalam penelitian ini variabel kontrol diri diukur menggunakan skala kontrol diri yang disusun oleh peneliti meliputi aspek-aspek sebagai berikut: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada variabel tersebut, maka semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh individu.

3. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merujuk pada kondisi di mana siswa mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosional akibat tekanan atau tuntutan, yang kemudian dapat menyebabkan kurangnya motivasi, ketidakberanian, dan rasa bosan. Akibatnya, kemampuan kognitif siswa dalam memproses informasi yang disampaikan oleh guru menjadi terhambat. Peneliti mengukur kejenuhan belajar dengan menggunakan skala kejenuhan belajar yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan acuan aspek-aspek kejenuhan belajar yang meliputi kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan keyakinan akademik. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada variabel tersebut, maka semakin tinggi kejenuhan belajar pada individu.

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini ada dua, yaitu data primer dan data sekunder.

1. Sumber primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah siswa di SMP Negeri 18 Semarang. Data primer diperoleh dari sumber data yang menghasilkan skor *cyberslacking*, skor kontrol diri, dan skor kejenuhan belajar.

2. Sumber sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini, informasi diperoleh dari pihak sekolah, termasuk guru dan staf pendidik lainnya. Selain itu, data mengenai siswa diperoleh dari bidang akademik dan kesiswaan di sekolah.

E. Lokasi Penelitian dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 18 Semarang dengan alasan pemilihan lokasi ini karena setiap kelas diberikan fasilitas *Wi-Fi* sehingga semua siswa dapat mengakses internet sepanjang waktu. Penelitian ini dilakukan pada 18-31 Maret 2024.

F. Populasi, Sampel, Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi merujuk pada area di mana subjek atau objek mempunyai kualitas dan sifat tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk menjadi fokus studi dan untuk menarik kesimpulan Sugiyono (2019). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 18 Semarang kelas VIII dan IX. Adapun jumlah populasi penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Daftar Jumlah Siswa Kelas VIII dan IX

Kelas	Rombel	Jumlah siswa
VIII	A	32
	B	32
	C	32
	D	32
	E	32
	F	32
	G	32
	H	32
IX	A	32
	B	33
	C	32
	D	32
	E	31
	F	32
	G	32
	H	32
Total		512

2. Sampel

Sugiyono (2019) mendefinisikan sampel sebagai beberapa jumlah dan karakteristik populasi. Adanya sampel diharapkan mampu menjadi perwakilan dari seluruh populasi dalam penelitian. Penentuan sampel dapat dilakukan dengan beberapa metode tertentu. Metode dalam pengambilan sampel disebut dengan teknik sampling. Adapun sampel dari penelitian ini diambil dari populasi yang dihitung berdasarkan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Hasil dari perhitungan pengambilan sampel diperoleh sejumlah 217 sampel untuk penelitian ini.

Tabel 3. 2 Daftar Jumlah Siswa Kelas VIII dan IX

Kelas	Rombel	Jumlah siswa	Jumlah sampel = $n/a*b$
VIII	A	32	14
	B	32	14
	C	32	14
	D	32	14
	E	32	14
	F	32	14
	G	32	14
	H	32	14
IX	A	32	14
	B	33	14
	C	32	14
	D	32	14
	E	31	13
	F	32	14
	G	32	14
	H	32	14
Total		512	217

Keterangan:

n=jumlah siswa per rombel

a=jumlah populasi (512)

b=jumlah taraf kesalahan (217)

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Teknik tersebut digunakan ketika suatu populasi memiliki anggota/elemen heterogen yang terstratifikasi secara proporsional.

Berikutnya memilih kelompok-kelompok tersebut secara random sebagai sampel. Teknik *stratified random sampling* membagi seluruh data populasi menjadi tingkatan dan meningkatkan kelayakan pengambilan sampel. Sehingga lebih banyak subjek yang bisa diikutsertakan dalam penelitian karena setiap tingkatan mewakili seluruh populasi.

Pengambilan jumlah sampel merujuk pada tabel Isaac & Michael (1995), jumlah populasi penelitian ini sejumlah 512 orang dengan taraf kesalahan 5% yaitu sejumlah 217 orang sebagai sampel.

G. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang diterapkan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala perilaku *cyberslacking*, kontrol diri, dan kebosanan belajar dengan menggunakan skala empat pilihan. Menurut Sugiyono (2019), skala *likert* digunakan untuk menilai sikap, opini, dan pandangan seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial. Untuk menilai perilaku *cyberslacking*, skala ini disesuaikan dengan variasi jawaban yang berbeda-beda antara lain: sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KD), dan tidak pernah (TP). Untuk skala “kontrol diri” dan “kejujuran belajar” pilihan jawaban yang diberikan adalah sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan-pernyataan dapat dibedakan menjadi dua unsur yaitu pernyataan positif (*favorable*) yaitu pernyataan yang sesuai dan pernyataan negatif (*unfavorable*) yaitu pernyataan yang tidak sesuai. Adapun tiga skala yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

1. Skala Perilaku *Cyberslacking*

Skala perilaku *cyberslacking* mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh Akbulut et al. (2016) meliputi aktifitas *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. Alasan menggunakan aspek-aspek ini karena aspek-aspek perilaku *cyberslacking* yang diungkapkan Akbulut et al. (2016) lebih mudah dimengerti dan diaplikasikan dalam setting pendidikan karena mengacu pada jenis perilaku maupun aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa.

Pernyataan dalam skala *cyberslacking* disusun menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan respon yang terdiri dari sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KD), dan tidak pernah (TP). Jumlah dan penempatan aitem dalam angket dijelaskan secara rinci melalui *blue-print* tabel berikut:

Tabel 3. 3 Blue-print Skala *Cyberslacking* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Sharing</i>	Memeriksa postingan orang lain	16, 35	1, 26	4
	Memberikan komentar pada postingan orang lain	17, 2	36, 18	4
<i>Shopping</i>	Mencari barang di situs belanja <i>online</i>	25, 34	3, 15	4
	Melakukan transaksi di situs belanja <i>online</i>	24, 6	27, 4	4
<i>Real time updating</i>	Membagikan informasi ke orang lain	37, 14	28, 5	4
	Mengetahui dan memberikan komentar pada <i>trending topic</i>	33, 13	19, 7	4
<i>Accessing online content</i>	Mengunduh film favorit	29, 38	8, 40	4
	Melakukan update aplikasi	20, 30	9, 21	4
<i>Gaming/amblying</i>	Bermain <i>game online</i>	32, 10	31, 22	4
	Melakukan taruhan dengan teman di <i>game online</i>	11, 39	23, 12	4
Jumlah		20	20	40

Jumlah item dalam skala *cyberslacking* adalah 40 item, terdiri dari 20 item *favorable* dan 20 item *unfavorable*. Untuk soal pilihan, skor yang

diberikan untuk jawaban sangat sering (SS) adalah 4, sering (S) adalah 3, kadang-kadang (KD) adalah 2, dan tidak pernah (TP) adalah 1. Sedangkan untuk soal yang *unfavorable*, skornya adalah skor Jawabannya sering (SS) 1, sering (S) 2, kadang-kadang (KD) 3, dan tidak pernah (TP) 4.

2. Skala Kontrol Diri

Skala pengendalian diri mengacu pada aspek yang diungkapkan Thalib (2017) berupa pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengendalian keputusan. Pernyataan dalam skala kontrol diri disusun menggunakan skala dengan empat pilihan respon yang terdiri dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jumlah dan penempatan aitem dalam angket dijelaskan secara rinci melalui *blue-print* tabel berikut:

Tabel 3. 4 Blue-print Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Memiliki arah dan tujuan	12, 17	1, 19	4
	Kemampuan dalam mengantisipasi peristiwa	8, 24	2, 13	4
Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Kemampuan mendapatkan informasi	18, 7	20, 14	4
	Kemampuan memberikan penilaian terhadap suatu peristiwa	3, 23	9, 4	4
Kontrol pengambilan keputusan (<i>decisional control</i>)	Kemampuan mengendalikan pelaksanaan	15, 21	6, 22	4
	Kemampuan mengendalikan stimulus	10, 5	16, 11	4
Jumlah		12	12	24

Jumlah item skala kontrol diri sebanyak 24 item, terdiri dari 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*. Untuk item *favorable*, skor yang diberikan sangat sesuai (SS) adalah 4, sesuai (S) adalah 3, tidak sesuai (TS)

adalah 2, dan sangat tidak sesuai (STS) adalah 1. Sebaliknya, untuk item yang *unfavorable*, Skor Jawaban yang diberikan sangat sesuai (SS) adalah 1, sesuai (S) adalah 2, tidak sesuai (TS) adalah 3, sangat tidak sesuai (STS) adalah 4.

3. Skala Kejenuhan Belajar

Skala kejenuhan belajar mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh Hu & Schaufeli (2009) yang meliputi keletihan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalize*), dan penurunan keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*). Pernyataan dalam skala kejenuhan belajar disusun menggunakan skala dengan empat opsi respon yang terdiri dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jumlah dan penempatan aitem dalam angket dijelaskan secara rinci melalui *blue-print* tabel berikut:

Tabel 3. 5 Blue-print Skala Kejenuhan Belajar Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Keletihan emosi (<i>emotional exhaustion</i>)	Kehabisan energi secara emosional	8, 17, 24	3, 1, 15	6
	Menjadi mudah putus asa dan frustrasi	25, 2	18, 9	4
Depersonalisasi (<i>depersonalize</i>)	Kehilangan minat terhadap mata pelajaran	14, 23	16, 26	4
	Inferior	4, 7	12, 19	4
Penurunan keyakinan akademik (<i>reduce academic efficacy</i>)	Merasa tidak puas dengan hasil belajar	10, 22	20, 5	4
	Tingkat kepercayaan diri yang rendah	11, 21	6, 13	4
Jumlah		13	13	26

Jumlah item skala kebosanan pendidikan sebanyak 26 item, terdiri dari 13 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*. Untuk item *favorable*, skor yang diberikan sangat sesuai (SS) adalah 4, sesuai (S) adalah 3, tidak sesuai (TS) adalah 2, dan sangat tidak sesuai (STS) adalah 1. Sebaliknya, untuk

item *unfavorable*, skor jawaban yang diberikan sangat sesuai (SS) adalah 1, sesuai (S) adalah 2, tidak sesuai (TS) adalah 3, dan sangat tidak sesuai (STS) adalah 4.

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas menjadi salah satu di antara beberapa persyaratan yang digunakan sebagai skor guna menghasilkan suatu ukuran psikometri yang berkualitas dan dapat digunakan secara normal. Suatu alat tes atau pengukuran dikatakan valid apabila memenuhi fungsi pengukurannya atau memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Sudaryono, 2017).

Penelitian ini menggunakan metode *expert judgement* oleh dosen pembimbing. Konstruksi alat ukur yang telah disiapkan peneliti akan divalidasi sehingga akan dipilih item-item yang memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur variabel dalam penelitian ini.

2. Daya Beda Aitem

Daya pembeda suatu item adalah kemampuan item tersebut dalam membedakan antara orang yang berkemampuan tinggi dan orang yang berkemampuan rendah. Cara untuk mengetahui mampu atau tidaknya suatu item dalam membedakan subjek atau kelompok subjek yang diukur sifat-sifatnya adalah dengan menguji daya pembeda item tersebut (Azwar, 1996). Pengujian daya beda aitem pada penelitian ini menggunakan *corrected item-total correlation* berbantuan SPSS 25 *for windows*, dengan kriteria suatu butir dikatakan baik dan lolos jika nilainya $> 0,3$ dan jika nilainya $< 0,3$ maka item tersebut dikatakan rendah dan tidak baik.

Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi antara keseluruhan item yang disesuaikan dengan standar item yang dianggap valid jika nilai koefisien korelasinya lebih besar dari 0,3, dan jika nilai koefisien validitasnya kurang dari 0,3 maka skala pengukuran dianggap tidak valid. Berikut adalah hasil pengujian masing-masing ukuran yang diujikan kepada calon responden:

a. Skala *Cyberslacking*

Berdasarkan hasil uji coba pada skala *cyberslacking* terdapat 8 item yang gugur atau tidak valid sehingga tidak dapat digunakan sebagai aitem dalam pengukuran skala *cyberslacking*. Adapun item yang gugur pada uji coba adalah item nomor 5, 8, 9, 18, 21, 22, 26, 40.

Tabel 3. 6 Blue-print Skala *Cyberslacking* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Sharing</i>	Memeriksa postingan orang lain	16, 35	1	3
	Memberikan komentar pada postingan orang lain	17, 2	36	3
<i>Shopping</i>	Mencari barang di situs belanja <i>online</i>	25, 34	3, 15	4
	Melakukan transaksi di situs belanja <i>online</i>	24, 6	27, 4	4
<i>Real time updating</i>	Membagikan informasi ke orang lain	37, 14	28	3
	Mengetahui dan memberikan komentar pada <i>trending topic</i>	33, 13	19, 7	4

<i>Accessing online content</i>	Mengunduh film favorit	29, 38	-	2
	Melakukan update aplikasi	20, 30	-	2
<i>Gaming /ambling</i>	Bermain <i>game online</i>	32, 10	31	3
	Melakukan taruhan dengan teman di <i>game online</i>	11, 39	23, 12	4
Jumlah		20	12	32

b. Skala Kontrol Diri

Dari hasil uji coba skala kontrol diri, terdapat 8 item yang gugur atau tidak valid sehingga tidak dapat digunakan sebagai bagian dari pengukuran skala kontrol diri. Item-item yang gugur pada uji coba adalah item nomor 5, 6, 12, 16, 19, 21, 23, 24.

Tabel 3. 7 Blue-print Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Memiliki arah dan tujuan	17	1	2
	Kemampuan dalam mengganti sipasi peristiwa	8	2, 13	3
Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Kemampuan mendapatkan informasi	18, 7	20, 14	4
	Kemampuan	3	9, 4	3

	memberikan penilaian terhadap suatu peristiwa			
Kontrol pengambilan keputusan (<i>decisional control</i>)	Kemampuan mengendalikan pelaksanaan	15	22	2
	Kemampuan mengendalikan stimulus	10	11	2
Jumlah		7	9	16

c. Skala Kejenuhan Belajar

Berdasarkan hasil uji coba pada skala kejenuhan belajar terdapat 12 item yang gugur atau tidak valid sehingga tidak dapat digunakan sebagai aitem dalam pengukuran skala kejenuhan belajar. Adapun item yang gugur pada uji coba adalah item nomor 4, 5, 7, 9, 12, 16, 17, 18, 20, 22, 25, 26.

Tabel 3. 8 Blue-print Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Keletihan emosi (<i>emotional exhaustion</i>)	Kehabisan energi secara emosional	8, 24	3, 1, 15	5
	Menjadi mudah putus asa dan frustrasi	2	-	1
Depersonalisasi (<i>depersonalize</i>)	Kehilangan minat terhadap mata pelajaran	14, 23	-	2

	Inferior	-	19	1
Penurunan keyakinan akademik (<i>reduce academic efficacy</i>)	Merasa tidak puas dengan hasil belajar	10	-	1
	Tingkat kepercayaan diri yang rendah	11, 21	6, 13	4
Jumlah		8	6	14

3. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada sejauh mana hasil pengukuran dapat diandalkan oleh konsistensi hasil pengukuran berbeda yang dilakukan pada kelompok yang sama pada periode waktu berbeda, sehingga menghasilkan hasil yang relatif sama.

Instrumen yang valid dan reliabel digunakan untuk menjamin hasil penelitian yang tepat. Metode perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik SPSS atau *Cronbach's alpha* yang diterapkan pada data dengan jenis interval atau esai. Devellis (Saifuddin, 2020) mengelompokkan batasan nilai koefisien reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 3. 9 Batas-batas Koefisiensi Reliabilitas

Koefesion Reliabilitas	Kategori
< 0,60	Ditolak
0,60 – 0,65	Diterima kurang memuaskan
0,65 – 0,70	Diterima secara minimal
0,70 – 0,80	Dapat diterima
0,80 – 0,90	Sangat baik
> 0,90	Skala lebih baik diperpendek

Berikut hasil uji reliabilitas masing-masing skala setelah dilakukan uji coba:

a. Skala *Cyberslacking*

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas *Cyberslacking*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.935	32

Dari tabel 3.9 diatas nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,935 dan nilai tersebut lebih besar dari 0.6 sehingga dinyatakan reliabel.

b. Skala Kontrol Diri

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Kontrol Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.849	16

Dari tabel 3.10 diatas nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,849 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

c. Skala Kejenuhan Belajar

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Kejenuhan Belajar

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.873	14

Dari Tabel 3.11 di atas, nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,873 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,6 sehingga dianggap reliabel.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas maka mendapat kesimpulan bahwa semua skala reliabel karena nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari 0.6.

I. Analisis Data

Penelitian ini menerapkan pendekatan statistik yang didukung dengan *software SPSS 25 for Windows*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi berganda yang fokus memahami pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Tujuan utama penelitian ini adalah

untuk mengevaluasi pengaruh kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku penghindaran online siswa di SMP Negeri 18 Semarang. Sebelum melangkah lebih lanjut, dilakukan uji persyaratan, termasuk uji normalitas data dan uji linearitas data.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas Data

Pengujian normalitas data adalah sebuah teknik pengujian statistik guna mengevaluasi distribusi data variabel dan menentukan apakah data tersebut normal atau tidak. Tujuan dari pengujian ini untuk mengetahui apakah sebaran nilai objek dari variabel yang sudah dianalisis normal atau tidak serta untuk menguji keabsahan data digunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui bantuan aplikasi SPSS 25 *for Windows*. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dianggap normal, kemudian data dianggap tidak normal apabila nilai signifikansi $< 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk melihat apakah data setiap variabel cenderung membentuk garis lurus. Tujuannya agar dapat diketahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya (Priyanto, 2010). Dengan menggunakan SPSS 25 *for Windows*, peneliti menerapkan teknik pengujian linearitas dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk menguji linearitas dua variabel. Payadnya & Jayantika (2018) Signifikansi harus dipertimbangkan ketika menguji linearitas. Jika garis linieritasnya $p < 0.05$ maka hubungan antara variabel terikat dan bebas dapat dikatakan signifikan, dan jika *deviation form linierity* adalah $p > 0.05$, dapat dikatakan bahwa itu adalah linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas memiliki tujuan untuk menevaluasi apakah terdapat korelasi antar variabel independen. Ghazali (2016) menjelaskan uji regresi berganda yang baik tidak menunjukkan gejala multikolinieritas. Jika nilai toleransi $> 0,10$ atau nilai VIF < 10 maka tidak terjadi gejala multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Model penelitian yang diterapkan adalah penelitian kuantitatif dengan penerapan analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda merupakan model probit yang menggambarkan hubungan antara minimal tiga variabel dan hubungan antar variabel tersebut saling mempengaruhi. Variabel penyebab disebut variabel bebas, sedangkan variabel yang dipengaruhi disebut variabel terikat (Suyono, 2015). Pemilihan model analisis regresi berganda akan ditangani dengan menggunakan SPSS versi 25 *for Windows*, dilatarbelakangi oleh tujuan penelitian untuk menguji sejauh mana interaksi antara ketiga variabel yang dijelaskan, yakni kontrol diri, kejenuhan belajar, dan perilaku *cyberslacking*. Jika tingkat signifikansi kurang dari 0,05, maka hipotesis penelitian dapat diterima, sementara jika tingkat signifikansi lebih dari 0,05, hipotesis akan ditolak (Priyanto, 2010). Adapun persamaan regresi linier berganda dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Keterangan :

Y : Variabel terikat (perilaku *cyberslacking*)

α : Bilangan konstanta

β_1, β_2 : Koefisien regresi kontrol diri dan kejenuhan belajar

X1 : Variabel bebas (kontrol diri)

X2 : Variabel bebas (kejenuhan belajar)

e : Standar eror

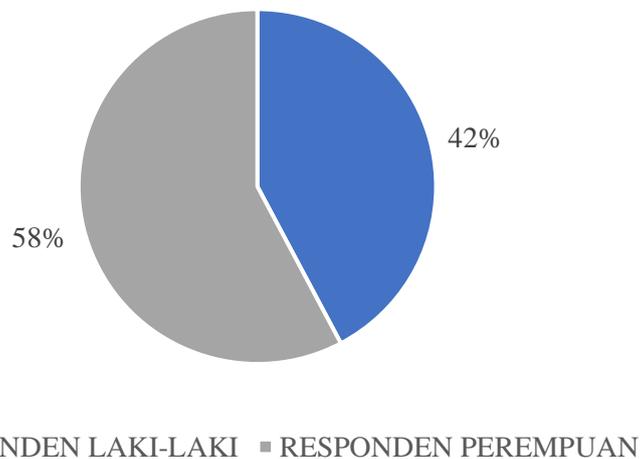
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

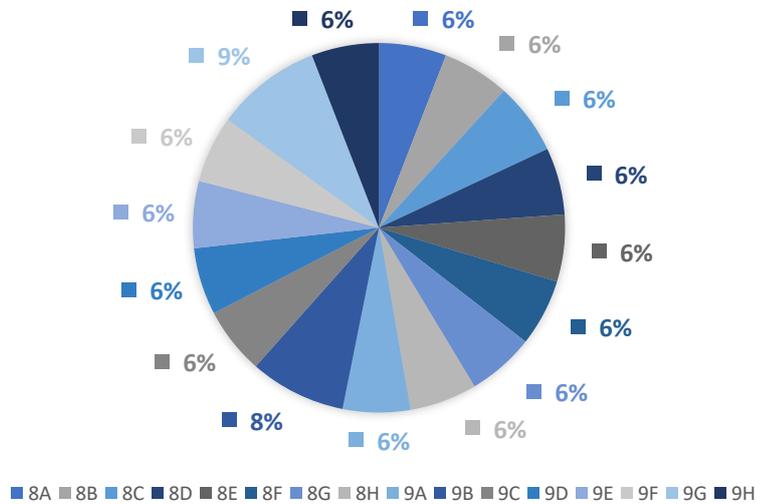
Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 18 Semarang. Adapun populasi berjumlah 512 siswa, berdasarkan tabel perhitungan *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 5% maka sampel yang didapatkan adalah minimal 217. Data dikumpulkan menggunakan alat ukur atau skala psikologi yang disebarakan secara daring melalui *Google Form*. Pembagian anggota sampel setelah dilakukan pengukuran memberikan hasil sebagai berikut:

Gambar 4. 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan grafik diatas, maka diketahui bahwa presentase jumlah responden laki-laki sebesar 42% atau sejumlah 101 siswa, sedangkan presentase jumlah responden perempuan sebesar 58% atau sejumlah 138 siswa.

Gambar 4. 2 Data Responden Berdasarkan Kelas



Berdasarkan grafik diatas, maka diketahui bahwa presentase jumlah responden per kelas sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Jumlah Responden Per Kelas

Kelas	Rombel	Jumlah responden	Presentase
VIII	A	14	6%
	B	14	6%
	C	15	6%
	D	14	6%
	E	14	6%
	F	14	6%
	G	14	6%
	H	14	6%
IX	A	14	6%
	B	20	8%
	C	14	6%
	D	14	6%
	E	14	6%
	F	14	6%

G	22	9%
H	14	6%
Total	239	100%

2. Kategorisasi Variabel

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu kontrol diri, kejenuhan belajar, dan perilaku *cyberslacking*. Setiap variabel diuji pada sampel yang mewakili populasi. Oleh karena itu, harus dilakukan klasifikasi variabel untuk menjelaskan setiap variabel, seperti nilai minimum, maksimum, standar deviasi dan rata-rata. Klasifikasi ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25 dan menghasilkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Kategorisasi Variabel

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>cyberslacking</i>	239	33	91	55.259	11.556
kontrol diri	239	32	63	47.142	6.100
kejenuhan belajar	239	15	50	32.381	6.895
Valid N	239				

Berdasarkan Tabel 4.4 diperoleh gambaran setiap variabel. Nilai minimum variabel *cyberslacking* menampilkan nilai sebesar 33 sedangkan nilai maksimum sebesar 91, dengan *mean* sebesar 55,259 dan standar deviasi sebesar 11,556. Sementara itu, variabel kontrol diri mempunyai nilai minimum sebesar 32, nilai maksimum sebesar 63, dan nilai rata-rata sebesar 47,142, dengan standar deviasi sebesar 6,100. Nilai rata-rata variabel kejenuhan belajar pada tabel 4.4 sebesar 32,381, nilai maksimum sebesar 50, dan nilai minimum sebesar 15, dengan standar deviasi sebesar 6,895.

Berdasarkan data di atas, nilai setiap variabel secara statistik dapat diuraikan menjadi lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi (Azwar, 1996).

Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi Variabel

Sangat rendah	$X \leq M - 1,5 SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$

Peneliti juga menerapkan pedoman klasifikasi pada setiap variabel.

Gambaran statistik variabel perilaku *cyberslacking* ditunjukkan pada Tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kategori Perilaku *Cyberslacking*

Sangat rendah	$X \leq 38$
Rendah	$38 < X \leq 49$
Sedang	$49 < X \leq 61$
Tinggi	$61 < X \leq 73$
Sangat Tinggi	$73 < X$

Berdasarkan pengklasifikasian tersebut maka dapat disusun sebaran respon dari variabel perilaku *cyberslacking* siswa SMP N 18 Semarang seperti terlihat pada Tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4. 5 Kategori Perilaku *Cyberslacking*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	17	7.1	7.1	7.1
	Rendah	64	26.8	26.8	33.9
	Sedang	92	38.5	38.5	72.4
	Tinggi	44	18.4	18.4	90.8
	Sangat Tinggi	22	9.2	9.2	100.0
	Total	239	100.0	100.0	

Tabel diatas menunjukkan hasil bahwa 38,5% atau 92 siswa memiliki tingkat perilaku *cyberslacking* yang sedang. Kemudian sebanyak 18,4% atau 44 siswa memiliki tingkat perilaku *cyberslacking* yang tinggi dan sebanyak 9,2% atau 22 siswa memiliki tingkat perilaku *cyberslacking* yang sangat tinggi. Terdapat 26,8% atau 64 siswa memiliki tingkat perilaku *cyberslacking* yang rendah dan sebanyak 7,1% atau 17 siswa memiliki tingkat perilaku *cyberslacking* yang sangat rendah. Meskipun secara kumulatif perilaku *cyberslacking* siswa di SMP N 18 Semarang berada di tingkat sedang ke rendah, namun masih cukup banyak juga siswa yang berada di tingkat tinggi.

Peneliti juga menerapkan pedoman klasifikasi pada setiap variabel. Gambaran statistik variabel kontrol diri ditunjukkan pada Tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Kategori Perilaku Kontrol Diri

Sangat rendah	$X \leq 38$
Rendah	$38 < X \leq 44$
Sedang	$44 < X \leq 50$
Tinggi	$50 < X \leq 56$
Sangat Tinggi	$56 < X$

Berdasarkan pengklasifikasian tersebut maka dapat disusun sebaran respon dari variabel kontrol diri siswa SMP N 18 Semarang seperti terlihat pada Tabel 4.5 berikut ini:

Tabel 4. 7 Kategori Perilaku Kontrol Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	21	8.8	8.8	8.8
	Rendah	53	22.2	22.2	31.0
	Sedang	105	43.9	43.9	74.9
	Tinggi	40	16.7	16.7	91.6
	Sangat Tinggi	20	8.4	8.4	100.0
	Total	239	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 43,9% atau 105 siswa memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Selanjutnya, 22,2% atau 53 siswa memiliki tingkat kontrol diri rendah dan sebanyak 8,8% atau 21 siswa memiliki tingkat kontrol diri yang sangat rendah. Terdapat 16,7% atau 40 siswa memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dan sebanyak 8,4% atau 20 siswa memiliki tingkat kontrol diri yang sangat tinggi. Meskipun secara kumulatif kontrol diri siswa di SMP N 18 Semarang berada di tingkat sedang ke rendah.

Peneliti juga menerapkan pedoman klasifikasi pada setiap variabel. Gambaran statistik variabel kejenuhan belajar ditunjukkan pada Tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Kategori Perilaku Kejenuhan Belajar

Sangat rendah	$X \leq 22$
Rendah	$22 < X \leq 29$
Sedang	$29 < X \leq 36$
Tinggi	$36 < X \leq 43$
Sangat Tinggi	$43 < X$

Berdasarkan pengklasifikasian diatas maka dapat disusun sebaran respon dari variabel kejenuhan belajar siswa SMP N 18 Semarang seperti terlihat pada Tabel 4.7 berikut ini.

Tabel 4. 9 Kategori Perilaku Kejenuhan Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Rendah	19	7.9	7.9	7.9
Rendah	61	25.5	25.5	33.5
Sedang	92	38.5	38.5	72.0
Tinggi	54	22.6	22.6	94.6
Sangat Tinggi	13	5.4	5.4	100.0
Total	239	100.0	100.0	

Tabel diatas memperlihatkan hasil bahwa 38,5% atau 92 siswa berada pada tingkat kejenuhan belajar yang sedang. Kemudian sebanyak 25,5% atau 61 siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar yang rendah dan sebanyak 7,9% atau 19 siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar yang sangat rendah. Terdapat 22,6% atau 54 siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar yang tinggi dan sebanyak 5,4% atau 13 siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar yang sangat tinggi.

B. Hasil Analisis Data

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Dalam sebuah penelitian diperlukan pengujian untuk mengidentifikasi apakah sebaran data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak yang disebut sebagai uji normalitas. Pengujian normalitas pada penelitian ini dilaksanakan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS 25 for Windows. Adapun hasil pengujian sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		239
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.02076643
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.037
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.072 ^c

Berdasarkan Tabel 4.8 di atas terlihat bahwa data yang dikumpulkan merupakan data yang berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $0,072 > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Pengujian linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah data setiap variabel menunjukkan kecenderungan membentuk garis lurus. Tujuannya untuk mengidentifikasi pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya (Priyanto, 2010). Hasil uji linieritas sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas *Cyberslacking* dan Kontrol Diri

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Cyberslacking</i> *	Between Groups	(Combined)	9175.630	29	316.401	2.925	.000
		Linearity	7392.452	1	7392.452	68.339	.000
		Deviation from Linearity	1783.178	28	63.685	.589	.952
Kontrol Diri	Within Groups		22608.286	209	108.174		
	Total		31783.916	238			

Berdasarkan Tabel 4.9 di atas terlihat nilai pada baris *linearity* sebesar $0,000 < 0,05$, dan nilai pada baris *deviation from linearity* sebesar $0,952 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan linier antar variabel.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas *Cyberslacking* dan Kejenuhan Belajar

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Cybersla</i>	Between	(Combi	9161.5	33	277.623	2.516	.000
<i>cking *</i>	n	ned)	59				
Kejenuh	Groups	Linearit	5607.7	1	5607.70	50.816	.000
an		y	00				
Belajar		Deviati	3553.8	32	111.058	1.006	.464
		on	59				
		from					
		Linearit					
		y					
	Within Groups		22622.357	205	110.353		
	Total		31783.916	238			

Berdasarkan Tabel 4.10 di atas terlihat nilai pada baris *linierity* sebesar $0,000 < 0,05$, dan nilai pada baris *deviation from linierity* sebesar $0,464 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan linier antar variabel.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas merupakan salah satu uji asumsi yang diperlukan pada penelitian yang menggunakan analisis regresi berganda dengan tujuan untuk menguji apakah dapat ditemukan hubungan antar variabel independen. Menurut Ghazali (2016), uji regresi berganda yang baik tidak menunjukkan gejala multikolinearitas. Hasil uji multikolinieritas sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinieritas
Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics
-------	-----------------------------	---------------------------	---	------	-------------------------

	B	Std. Error	Beta		<i>Tolerance</i>	VIF
1 (Constant)	78.718	10.244		7.684	.000	
Kontrol Diri	-.694	.146	-.366	-	.000	.535
Kejenuhan Belajar	.285	.129	.170	2.205	.028	.535

Berdasarkan tabel 4.11 diatas dapat diketahui bahwa nilai *tolerance* kontrol diri adalah $0,535 > 0,1$ dan nilai *tolerance* kejenuhan belajar adalah $0,535 > 0,1$ serta nilai VIF kontrol diri $1,871 < 10$ dan nilai VIF kejenuhan belajar $1,871 < 10$ sehingga dapat dikatakan tidak ada gejala multikolinieritas yang terjadi antar variabel.

2. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan analisis regresi berganda di SPSS 25 *for windows*. Adapun hasil analisis data dalam penelitian ini sebagaimana berikut:

Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis secara Parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	78.718	10.244		7.684	.000
Kontrol Diri	-.694	.146	-.366	-4.742	.000
Kejenuhan Belajar	.285	.129	.170	2.205	.028

Berdasarkan Tabel 4.12 dapat diketahui dari hasil uji hipotesis secara parsial bahwa nilai signifikansi variabel kontrol diri adalah 0,000 atau kurang dari 0,05 dengan nilai t hitung sebesar -4,742, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa variabel kontrol diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*. Sedangkan pada hasil uji hipotesis secara parsial pada variabel kejenuhan belajar menunjukkan nilai signifikansi 0,028 atau kurang dari 0,05 dengan nilai t hitung sebesar 2,205, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel kejenuhan belajar

memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*. Hasil model persamaan regresi berganda didapatkan sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 78.718 - 0.694 X_1 + 0.285 X_2$$

Berdasarkan persamaan tersebut, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

$\alpha = 78,718$. Nilai tersebut menunjukkan angka positif yang berarti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen juga bernilai positif. Apabila variabel independen bertambah satu satuan maka nilai variabel dependen juga meningkat.

$\beta_1 = -0,694$. Nilai tersebut menunjukkan angka negatif, artinya untuk kenaikan satu satuan pada variabel kontrol diri maka nilai perilaku *cyberslacking* mengalami penurunan sebesar 0,694 atau 69,4%.

$\beta_2 = 0,285$. Nilai ini menunjukkan angka positif, ketika variabel kejenuhan belajar meningkat satu satuan maka nilai perilaku *cyberslacking* juga meningkat sebesar 0,285 atau 28,5%.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.498 ^a	.248	.242	10.06314

Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis secara Simultan

ANOVA^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	7884.965	2	3942.483	38.932	.000 ^b
Residual	23898.951	236	101.267		
Total	31783.916	238			

Berdasarkan hasil kedua tabel diatas dapat diketahui nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan memiliki nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,242 atau 24,2%, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMPN 18 Semarang sebesar 24,2%.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMP N 18 Semarang. Setelah dilakukan penelitian, diketahui besaran nilai dari perilaku *cyberslacking* yang dimiliki oleh siswa SMP N 18 Semarang dengan kategori sangat rendah yaitu sebanyak 7,1%, kemudian 26,8% siswa berada pada kategori rendah, lalu sebanyak 38,5% siswa memiliki kategori sedang, sedangkan 18,4% siswa berada pada tingkat tinggi, dan 9,2% siswa menunjukkan kategori yang sangat tinggi. Dilihat dari sebaran data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberslacking* pada siswa SMP N 18 Semarang tergolong sedang dan cukup baik, namun presentase siswa dengan perilaku *cyberslacking* yang sangat tinggi lebih besar daripada siswa dengan perilaku *cyberslacking* yang tergolong sangat rendah. Maka demikian, perlu adanya pengkajian mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *cyberslacking*. Pengujian dengan faktor kontrol diri dan kejenuhan belajar (Ozler & Polat, 2012) dibahas lebih lanjut sebagai berikut.

Sebaran data menunjukkan bahwa besaran nilai kontrol diri pada siswa SMP N 18 Semarang relatif rendah, sebanyak 8,8% siswa dengan kontrol diri sangat rendah, kemudian sebanyak 22,2% siswa memiliki kontrol diri rendah, lalu 43,9% siswa memiliki kontrol diri sedang, sedangkan 16,7% siswa memiliki kontrol diri yang tinggi, dan 8,4% siswa memiliki kontrol diri sangat rendah. Mayoritas data menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa SMP N 18 Semarang cenderung rendah karena presentase terbesar dari data tersebut menunjukkan kontrol diri yang relatif rendah.

Pengujian hipotesis pertama secara parsial pada variabel kontrol diri terhadap variabel *cyberslacking* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel kontrol diri adalah 0,000 atau kurang dari 0,05 dan nilai koefisien regresi menunjukkan nilai sebesar -0,694, dengan demikian hipotesis pertama diterima dan signifikan. Pada persamaan regresi linier menunjukkan pengaruh negatif variabel kontrol diri terhadap variabel *cyberslacking*, sehingga apabila

variabel kontrol diri mendapat kenaikan satuan maka variabel *cyberslacking* akan menurun sebesar 69,4% atau semakin tinggi kontrol diri individu, maka semakin rendah intensitas perilaku *cyberslacking* yang ditunjukkan.

Diperkuat dengan penelitian Sari & Ratnaningsih (2020) bahwa salah satu faktor yang menyebabkan adanya perilaku *cyberslacking* adalah kontrol diri. Santrock (2003) menunjukkan bahwa orang yang mempunyai kemampuan mengendalikan diri akan mengembangkan keterampilan yang baik dan bangga pada dirinya sendiri, sehingga orang tidak memiliki keinginan atau niat untuk terlibat dalam perilaku *cyberslacking*. Thalib (2017) mendefinisikan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk melakukan sesuatu sesuai keinginannya melalui penalaran kognitif guna mengoptimalkan hasil dan tujuan sesuai yang diinginkan tanpa terganggu oleh hambatan yang timbul dari faktor internal maupun eksternal.

Hal ini sesuai dengan aspek kontrol diri yang telah dijelaskan, yaitu pengendalian perilaku, pengendalian kognitif, dan pengendalian pengambilan keputusan. Perilaku *cyberslacking* menyebabkan siswa kehilangan fokus, yang tentunya juga menurunkan prestasi akademik mereka. Guna menghindari dampak negatif tersebut, diharapkan siswa memiliki kontrol diri yang baik sehingga dapat mengarahkan perilaku menuju arah yang lebih positif dan menghindari perilaku negatif seperti *cyberslacking*.

Selanjutnya, penelitian ini melakukan pengujian pengaruh variabel kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMP N 18 Semarang dengan hasil uji hipotesis kedua dapat dilihat dari nilai signifikansi pengaruh kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* yaitu 0,028 atau kurang dari 0,05 serta nilai koefisien regresi menunjukkan nilai sebesar 0,285, dengan demikian hipotesis kedua diterima dan signifikan.

Sebaran data menunjukkan besaran nilai kejenuhan belajar pada siswa SMP N 18 Semarang berada dalam kategori relatif sedang. Sebanyak 7,9% siswa berada pada tingkat kejenuhan belajar sangat rendah, lalu sebanyak

25,5% siswa menunjukkan rendah, kemudian 38,5 siswa berada pada kondisi kejenuhan belajar yang sedang, sedangkan sebanyak 22,6% siswa berada pada tingkat kejenuhan belajar yang tinggi, dan 5,4% siswa berada pada tingkat kejenuhan belajar yang sangat tinggi.

Selanjutnya pada persamaan regresi linier menunjukkan pengaruh positif variabel kejenuhan belajar terhadap variabel *cyberslacking*, sehingga apabila variabel kejenuhan belajar mendapat kenaikan satuan maka variabel *cyberslacking* akan meningkat sebesar 28,5% atau semakin tinggi kejenuhan belajar yang dirasakan individu maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking*.

Dalam penelitian Pranasari et al. (2023) ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif variabel kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking*. Selain itu konsep kejenuhan sering disebutkan dalam konteks stres, maka penelitian ini sejalan dengan Ozler dan Polat (2012) yang menyatakan bahwa kebosanan kerja berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*.

Pengujian variabel independen terhadap variabel dependen selain dilakukan secara parsial, juga dilakukan secara bersamaan (simultan). Pengujian hipotesis secara simultan menunjukkan bahwa kontrol diri dan kejenuhan belajar berpengaruh terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMPN 18 Semarang. Hasil pengujian kedua variabel independen terhadap variabel dependen menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mempunyai pengaruh terhadap *cyberslacking* apabila dikombinasikan yang ditunjukkan bahwa nilai signifikansinya 0,000 atau kurang dari 0,05 artinya signifikan dan hipotesis diterima. Selanjutnya dari hasil uji hipotesis secara simultan didapatkan nilai R Square sebesar 0,242 yang berarti kedua variabel independen dapat memprediksi variabel dependen sebesar 24,2%, sedangkan sisanya yaitu sebesar 75,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Kedua variabel independen tersebut memiliki pengaruh terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMPN 18 Semarang baik secara parsial maupun simultan.

Siswa-siswa di tingkat sekolah menengah pertama berusia antara 12 hingga 15 tahun, berada dalam tahap awal remaja yang ditandai dengan pubertas, di mana mereka mengalami transisi dan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, perkembangan emosi siswa menunjukkan kepekaan dan sifat kritis, seringkali emosi mereka bersifat negatif dan mudah tersulut. Melalui interaksi sosial yang tidak memadai dengan lingkungan, mereka rentan terhadap godaan untuk terlibat dalam berbagai kenalakan. Sebagai Individu saat ini, yang sering disebut sebagai generasi *digital natives*, secara alami dianggap memiliki kemampuan untuk melakukan berbagai tugas dengan ketrampilan dalam memproses berbagai sumber informasi (Margaretha et al., 2021).

Tinggi atau rendahnya perilaku *cyberslacking* pada siswa SMPN 18 Semarang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti latar belakang individu dan dinamika sekolah. Siswa-siswa di tingkat sekolah menengah pertama berusia antara 12 hingga 15 tahun, berada dalam tahap awal remaja yang ditandai dengan pubertas, di mana mereka mengalami transisi dan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Wendari et al. (2016) dalam temuannya mengungkapkan pada tahap ini, perkembangan emosi siswa menunjukkan kepekaan dan sifat kritis, seringkali emosi mereka bersifat negatif dan mudah tersulut. Melalui interaksi sosial yang tidak memadai dengan lingkungan, mereka rentan terhadap godaan untuk terlibat dalam berbagai kenalakan. SMPN 18 Semarang menyediakan fasilitas internet yang memadai, seperti Wi-Fi di setiap ruang kelas. Internet merupakan alat efektif dalam kegiatan belajar-mengajar, tetapi harus diatur dengan kontrol diri agar tidak menyebabkan perilaku impulsif. Tingkat kontrol diri siswa SMPN 18 Semarang berada pada tingkat sedang namun cenderung rendah, yang meningkatkan kecenderungan *cyberslacking*. Faktor-faktor seperti tekanan mental, fisik, dan emosional juga berkontribusi terhadap perilaku ini, yang dapat menghambat kemampuan kognitif siswa dalam belajar. Meskipun tingkat kejenuhan belajar siswa SMPN 18 Semarang pada kategori sedang, beberapa siswa masih mengalami tingkat kejenuhan yang tinggi, yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa *pertama* terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMPN 18 Semarang, *kedua* terdapat pengaruh kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMPN 18 Semarang, dan *ketiga* terdapat pengaruh kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* yang berarti ketiga hipotesis penelitian ini diterima.

Peneliti sudah berusaha maksimal dalam pelaksanaan penelitian sesuai dengan ketentuan ilmiah yang berlaku. Namun, tentunya masih ada beberapa keterbatasan sehingga hasilnya tidak sesuai dengan harapan. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini yaitu kurangnya penelitian terdahulu yang mengkaji pengaruh kejenuhan belajar dengan perilaku *cyberslacking*. Selain itu, hasil dari uji regresi menunjukkan kategori sedang yang mengindikasikan bahwa kurang cukup adanya pengaruh kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh siswa, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberslacking* pada siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMPN 18 Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa apabila variabel kontrol diri mendapat kenaikan satu satuan, maka nilai dari perilaku *cyberslacking* akan berkurang. Artinya, semakin tinggi kontrol diri pada siswa maka semakin rendah intensitas perilaku *cyberslacking*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri pada siswa maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking* pada siswa.
2. Terdapat pengaruh antara kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMPN 18 Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa apabila variabel kejenuhan belajar mendapat kenaikan satu satuan, maka nilai dari perilaku *cyberslacking* akan bertambah. Artinya, semakin tinggi kejenuhan belajar pada siswa maka semakin tinggi pula intensitas perilaku *cyberslacking*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kejenuhan belajar pada siswa maka semakin rendah intensitas perilaku *cyberslacking* pada siswa.
3. Terdapat pengaruh antara kontrol diri dan kejenuhan belajar secara simultan terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMPN 18 Semarang. Pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan. Maka semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah intensitas perilaku *cyberslacking* dan semakin tinggi kejenuhan belajar maka semakin tinggi pula intensitas perilaku *cyberslacking* pada siswa SMPN 18 Semarang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi siswa mengenai perilaku *cyberslacking* berikut dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya, di antaranya adalah kejenuhan belajar dan kontrol diri. Bagi siswa yang memiliki perilaku *cyberslacking* tinggi diharapkan dapat meminimalisir perilaku *cyberslacking* dengan melihat dan mendalami faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Adapun siswa dengan perilaku *cyberslacking* yang rendah, agar berupaya mempertahankannya. Disamping itu, siswa disarankan untuk dapat belajar mengendalikan diri terutama saat berada di lingkungan sekolah, karena masih banyak siswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah-sangat rendah. Sedangkan siswa dengan kemampuan kontrol diri yang tinggi-sangat tinggi diharapkan dapat mempertahankan dan terus mengoptimalkan kemampuan kontrol terhadap diri siswa. Melalui penelitian ini pula, kejenuhan belajar perlu menjadi perhatian khusus bagi siswa, meskipun kategori kejenuhan belajar siswa pada tingkat sedang, berdasarkan hasil penelitian masih terdapat siswa dengan tingkat kejenuhan belajar yang tinggi-sangat tinggi, hal tersebut perlu ditindaklanjuti karena kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberslacking* kendati masih terdapat siswa dengan tingkat kejenuhan belajar yang rendah-sangat rendah. Kedua variabel tersebut perlu diperhatikan dan ditindaklanjuti guna meminimalisir perilaku *cyberslacking* pada siswa.

2. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian khusus bagi guru dalam memberikan pengawasan dan menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa dengan kontrol diri yang baik saat kegiatan belajar mengajar (KBM) sehingga siswa terhindar dari perilaku *cyberslacking*.

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan meningkatkan pengembangan sistem kebijakan dalam penggunaan fasilitas sekolah terutama dalam penggunaan *Wi-Fi*. Sehingga, pada siswa yang memiliki perilaku *cyberslacking* tingkat

tinggi dapat berkurang dengan menindaklanjuti faktor kontrol diri dan kejenuhan belajar pada siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi baru mengenai pengaruh kontrol diri dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking*, khususnya kajian mengenai kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberslacking* yang terjadi pada siswa. Disamping kedua faktor tersebut masih terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberslacking*, seperti stress akademik, motivasi belajar, harga diri, dan lain-lain. Sehingga, peneliti selanjutnya untuk dapat menggali faktor-faktor dari perilaku *cyberslacking* tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R., Abdullah, C. S., Hasnan, N., & Bajuri, A. L. (2014). The relationship of cyberloafing behavior with big five personality traits. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 8(12), 61–66.
- 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.
- Amin, S. (2016). *Pengantar psikologi umum*. Yayasan PENA Banda Aceh.
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan smarthphone pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di kecamatan jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 64–126.
- APJII. (2022). *Profil internet Indonesia 2022 (Issue June)*. APJII.
- Arirahmanto, B. (2016). The development of burnout reduction application based on android for SMPN 3 Babat students. *Jurnal BK UNESA*, 6(2).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/15194>
- Askew, K. (2012a). *The relationship between cyberloafing and task performance and an examination of the theory of planned behavior as a model of cyberloafing*. University of South Florida.
- Askew, K. (2012b). *The relationship between cyberloafing and task performance and an examination of the theory of planned behavior as a model of cyberloafing*. University of South Florida.
- Averil, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azwar, S. (1996). Efikasi diri dan prestasi belajar statistika pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 23(1), 33–40.
- Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). Aggression and the self: High self-esteem, low self-control, and ego threat. In *Human aggression* (pp. 111–137). Elsevier.
- Bukhori, B., Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Liem, A., Wahib, A., & Darmuín. (2024). Determinant factors of cyberbullying behaviour among Indonesian adolescents. *International Journal Of Adolescence and Youth*, 29(1).
- Cahyaningrum, W., & Yulianti, A. E. (2022). Self control, motivation and cyberloafing on the performance of high school and vocational school employees in Tarakan during the COVID 19 pandemic. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(7), 839–852. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i7.1793>
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559–570.

- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2017). Teori-teori psikologi. In *Yogyakarta: Ar-Ruzz Media*. Ar-Ruzz Media.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.29210/120192324>
- Henle, C. A., & Blanchard, A. L. (2008). The interaction of work stressors and organizational sanctions on cyberloafing. *Journal of Managerial Issues*, 383–400.
- Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the maslach burnout inventory-student survey in China. *Psychological Reports*, 105(2), 394–408. <https://doi.org/10.2466/PRO.105.2.394-408>
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1995). *Handbook in research and evaluation: A collection of principles, methods, and strategies useful in the planning, design, and evaluation of studies in education and the behavioral sciences*. Edits publishers.
- Iskandar, A. H. (2017). *Penggunaan Konseling Kreatif dalam Bingkai Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa*.
- Kartinah, Saifulah, A. M., Anisah, T. N., Nurwiyanta, & Sunyoto, D. (2023). Pengaruh pengendalian diri dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing pada dosen di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7.
- Kristanto, V. H. (2017). Pengaruh kejenuhan belajar terhadap prestasi belajar siswa dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Widya Warta*.
- Liberman, B., Seidman, G., McKenna, K. Y. A., & Buffardi, L. E. (2011). Employee job attitudes and organizational characteristics as predictors of cyberloafing. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2192–2199.
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 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 & Management*, 42(8), 1081–1093.
- Margaretha, M., Sherlywati, Monalisa, Y., Mariana, A., Junita, I., Martalena, Iskandar, D., & Nur. (2021). Cyberslacking behavior and its relationship with academic performance: A study of students in Indonesia. *European Journal of*

Educational Research, 10(4), 1881–1892. <https://doi.org/10.12973/EU-JER.10.4.1881>

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. John Wiley & Sons.
- Mercado, B. K., Giordano, C., & Dilchert, S. (2017). A meta-analytic investigation of cyberloafing. *Career Development International*, 22(5), 546–564.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). Psikologi perkembangan. *Pengantar Dalam Berbagai Perkembangannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nuha, M. U. (2021). *Pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi islam IAIN Salatiga*.
- Nuriyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- O’Neill, T. A., Hambley, L. A., & Bercovich, A. (2014). Prediction of cyberslacking when employees are working away from the office. *Computers in Human Behavior*, 34, 291–298.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012a). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012b). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish.
- Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsur, G., & Suryono, D. W. (2023). *Self control, self awareness dan kejenuhan belajar pada perilaku cyberloafing mahasiswa dalam pembelajaran daring* (Vol. 11, Issue 1). Online.
- Pranitasari, D., & Maulana, I. (2022). Intrinsic and Extrinsic Factors Affecting Student Motivation in Completing Thesis. *Technium Soc. Sci. J.*, 27, 527.
- Priyanto, D. (2010). Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian dengan SPSS. Yogyakarta: Gava Media.
- Putri, F. K., Thalib, S. B., & Pandang, A. (2022). *Kejenuhan belajar siswa dalam penerapan learning from home (studi kasus di SMA Negeri 1 Majene)*.

- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora*, 5(1), 29–44. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916>
- Rosmaidah, S., Supriatna, E., & Irmayanti, R. (2021). Gambaran kejenuhan belajar siswa SMK kelas X. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 257–262.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*.
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi cyberloafing pada pegawai dinas x Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 7(2), 572–574.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-mishbah* (Vols. 1–15). Lentera Hati.
- Sofyanty, D., & Supriyadi, T. (2021). Cyberloafing ditinjau dari kontrol diri dan kepuasan kerja. In *Jurnal Kajian Ilmiah* (Vol. 21, Issue 2). <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- Sudaryono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan mix method. *RAJAGRAFINDO PERSADA*.
- Sugiyono. (2019a). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (D. Sutopo. S. Pd, MT, Ir. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2019b). *Metode penelitian pendidikan*.
- Suyono, M. S. (2015). *Analisis regresi untuk penelitian*. Deepublish.
- Syaodih Sukmadinata, N. (2003). Landasan psikologi proses pendidikan. Bandung: Rosda Karya.
- Tanjung, F. N. I. (2022). *Pengaruh self control dan motivasi belajar terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang*.
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Prenada Media.
- Vitak, J., Crouse, J., & Larose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751–1759. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.03.002>
- Wendari, W. N., Badrujaman, A., & S, S. A. (2016). Profil permasalahan Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di Kota Bogor. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Yati, R. (2023). Survei APJII: Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang. *Bisnis.Com*.

Lampiran 1 Blueprint Skala Penelitian

1. *Cyberslacking*

Penyusunan skala untuk mengukur *cyberslacking* berdasarkan pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Akbulut (2016)

ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN
--------------	------------------	-------------------

		FAVORABLE	UNFAVORABLE
<i>Sharing</i>	Memeriksa postingan orang lain	16 Saya sibuk memeriksa postingan orang yang dibagikan oleh teman saya selama pembelajaran berlangsung	1 Saya mengabaikan notifikasi yang muncul di handphone dan fokus pada materi pembelajaran
		35 Saat guru menjelaskan materi, saya tetap memeriksa notifikasi yang muncul di handphone saya	26 Saya cenderung membagikan postingan orang ketika pulang sekolah
	Memberikan komentar pada postingan orang lain	17 Ketika ada postingan orang yang saya kenal, saya langsung memberikan komentar meskipun jam pembelajaran masih berlangsung	36 Saya memilih fokus pada materi yang dijelaskan guru daripada memberi komentar pada postingan orang yang saya kenal
		2 Saya mengomentari postingan yang dibagikan oleh teman saya	18 Walaupun terhubung <i>Wi-Fi</i> sekolah, saya tetap menggunakannya untuk keperluan belajar saja
<i>Shopping</i>	Mencari barang di situs belanja <i>online</i>	25 Saya mencari barang yang saya inginkan di aplikasi belanja online, meskipun jam pembelajaran masih berlangsung	3 Meskipun ada barang yang sedang saya inginkan, saya akan menyimak materi dari guru daripada mengakses aplikasi belanja online
		34 Saat jam kosong, saya akan mengakses aplikasi belanja online untuk	15 Saya tetap fokus pada materi yang dijelaskan oleh guru dan mengabaikan

		mencari barang yang ingin saya beli	beberapa event di aplikasi belanja <i>online</i>
	Melakukan transaksi di situs belanja <i>online</i>	24 Saya membeli barang yang saya inginkan di aplikasi online, meskipun sedang jam pembelajaran,	27 Saya menunda membeli barang yang sangat saya inginkan dan memilih fokus pada materi yang dijelaskan
		6 Saya membeli barang <i>flash sale</i> di aplikasi online menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah	4 Saya memilih menyimpan gadget saya saat pembelajaran berlangsung agar terhindar dari gangguan notifikasi <i>flash sale</i> di aplikasi belanja online
<i>Real time updating</i>	Membagikan informasi ke orang lain	37 Saya akan posting berita yang menarik di media sosial saya bahkan saat jam pembelajaran berlangsung	28 Saya menghindari memposting kegiatan pembelajaran dan lebih memilih menjaga konsentrasi saya ketika guru menjelaskan materi
		14 Saya memposting aktivitas saya melalui story media sosial saat jam pembelajaran	5 Saya menyayangkan apabila tertinggal penjelasan materi daripada update story
	Mengetahui dan memberikan komentar pada <i>trending topic</i>	33 Ketika pembelajaran berlangsung saya tetap mengikuti berita trending topic di media sosial	19 Meskipun notifikasi terkait berita yang trending muncul di handphone, saya tetap memilih fokus dan konsentrasi pada pembelajaran
		13 Saya memberikan komentar pada berita yang	7 Saya mengabaikan berita terkini yang beredar di media sosial

		sedang trending disela-sela penjelasan guru	dan lebih memikirkan pembelajaran
<i>Accessing online content</i>	Mengunduh film favorit	29 Saya akan mendownload film favorit saya menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah saat pembelajaran berlangsung	8 Saya akan mengunduh film favorit saat pulang sekolah
		38 Saya senang bisa mengunduh film favorit dengan bebas menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah	40 Saya enggan menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah untuk mengunduh film favorit saya
	Melakukan update aplikasi	20 Saya menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah untuk melakukan update pada aplikasi berukuran besar, sekalipun saat pembelajaran	9 Saya akan menggunakan kuota pribadi untuk melakukan update aplikasi ketika di rumah
		30 Saya mengunduh aplikasi yang saya inginkan menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah	21 Saya merasa update aplikasi tidak terlalu penting
<i>Gaming/ambling</i>	Bermain game online	32 Saya mengabaikan penjelasan dari guru, dan lebih memilih memainkan pertandingan dalam game favorit saya	31 Saya memilih untuk bermain game di rumah dari pada di sekolah
		10 Saya mengunjungi situs game online favorit	22 Saya melakukan <i>login</i> rutin pada game favorit saya di luar jam pembelajaran

		agar bisa dimainkan bersama teman – teman sekalipun masih jam pembelajaran	
	Melakukan taruhan dengan teman di <i>game online</i>	11 Saya akan menaikkan rank pada akun game saya saat di kelas dan menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah, bahkan di sela-sela pembelajaran	23 Saya merasa biasa saja jika rank pada akun game saya tertinggal oleh teman saya karena saya lebih fokus pada pembelajaran di kelas
		39 Saya akan melakukan perjanjian dengan teman saya ketika memenangkan game online	12 Saya kurang tertarik dengan taruhan game online dengan teman saya dan memilih konsentrasi pada materi pembelajaran

2. Kontrol Diri

Penyusunan skala untuk mengukur kontrol diri berdasarkan pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Thalib (2017)

ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	
		FAVORABLE	UNFAVORABLE
Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Menentukan arah dan tujuan dari tiap tindakan	12 Ketika akan menyerah saya mengingat kembali tujuan hidup yang ingin dicapai	1 Saya cenderung ceroboh dalam mengambil tindakan
		17 Saya menimbang tindakan yang akan diambil agar tujuan saya menuntut ilmu tercapai	19 Saya memilih bebas dalam belajar dan tidak memiliki target

	Kemampuan dalam mengantisipasi peristiwa	8 Saya selalu membuat rencana terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan	2 Saya cenderung lamban dalam mengatasi kemungkinan buruk yang terjadi dalam rencana saya
		24 Saya membuat opsi cadangan untuk setiap keputusan yang akan saya ambil	13 Saya mengulang kesalahan yang pernah saya lakukan
Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Kemampuan mendapatkan informasi	18 Saya dengan mudah mendapatkan informasi yang saya butuhkan	20 Saya menerima semua informasi apapun sekalipun itu tidak benar
		7 Saya mencari kebenaran sumber informasi yang diperoleh	14 Saya kesulitan mendapatkan informasi yang saya inginkan
	Kemampuan memberikan penilaian terhadap suatu peristiwa	3 Menurut saya, kegagalan adalah proses untuk mencapai keberhasilan	9 Masalah merupakan hal yang menghambat kehidupan saya untuk berhasil
		23 Setiap masalah yang saya lewati merupakan pelajaran yang penting bagi hidup saya	4 Saya menjadi malas belajar apabila mendapat nilai jelek
Kontrol pengambilan keputusan (<i>decisional control</i>)	Kemampuan mengendalikan pelaksanaan	15 Tindakan yang saya lakukan adalah berdasarkan pertimbangan yang matang	6 Saya cenderung bertindak saat emosi tidak stabil
		21 Saya membuat keputusan dengan hati-hati	22 Saya melakukan semua hal dengan begitu saja tanpa pertimbangan

	Kemampuan mengendalikan stimulus	10 Ketika fokus pada suatu hal, saya mengabaikan semua gangguan	16 Kesalahan adalah tindakan fatal yang tidak boleh terulang lagi
		5 Saya yakin dengan usaha keinginan akan tercapai	11 Saya putus asa apabila hal yang saya inginkan tidak tercapai

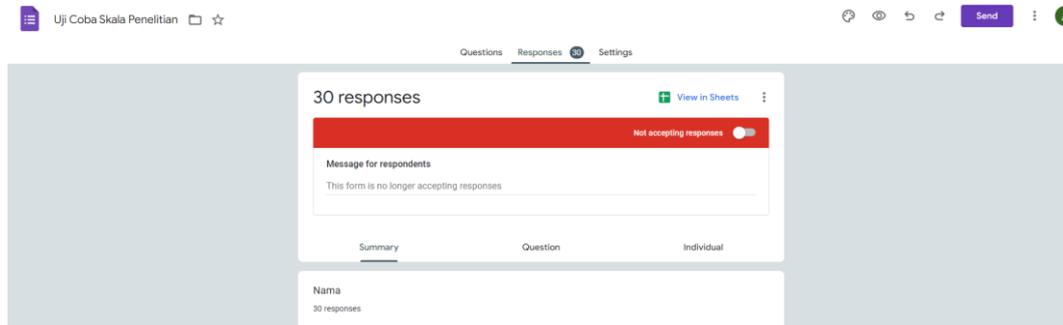
3. Kejenuhan Belajar

Penyusunan skala untuk mengukur *cyberslacking* berdasarkan pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Hu & Schaufeli (2009)

ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN	
		FAVORABLE	UNFAVORABLE
Keletihan emosi (<i>emotional exhaustion</i>)	Kehabisan energi secara emosional	8 Saya merasa terkuras secara emosional karena belajar	3 Saya tidak sabar menghadapi tantangan hari ini di sekolah
		17 Saya merasa lelah ketika sekolah berakhir	1 Saya bersemangat dan bahagia ketika belajar
		24 Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan menghadapi tantangan hari di sekolah	15 Tugas yang diberikan guru langsung saya kerjakan dengan bersemangat
	Menjadi mudah putus asa dan frustrasi	25 Belajar merupakan suatu ketegangan bagi saya	18 Saya sedih ketika belajar hari ini sudah selesai
		2 Saya menyerah apabila materi pembelajaran sulit dipahami	9 Saya senang berdiskusi dengan teman mengenai materi yang telah diajarkan guru

Depersonalisasi (<i>depersonalize</i>)	Kehilangan minat terhadap mata pelajaran	23 Saya kurang antusias dalam belajar	26 Saya selalu semangat menerima materi baru di sekolah
		14 Sejak kenaikan kelas, saya menjadi kurang tertarik pada studi saya	16 Saya merasa tidak mengerjakan PR adalah kesalahan yang fatal
	Inferior	4 Saya melihat orang lain lebih baik dari saya dari segi prestasi akademik	12 Saat tidak mengerti dengan pelajaran, saya tanpa ragu bertanya
		7 Saya merasa nilai tugas rumah adalah usaha maksimal saya dalam belajar	19 Saya akan berdiskusi dengan guru apabila ada materi yang belum saya pahami
Penurunan keyakinan akademik (<i>reduce academic efficacy</i>)	Merasa tidak puas dengan hasil belajar	10 Saya merasa tidak mampu dalam tugas-tugas sekolah	20 Saya bersyukur berapapun nilai dari tugas yang saya dapatkan
		22 Saya tidak memiliki prestasi yang cukup untuk dibanggakan	5 Saya yakin memiliki nilai yang lebih tinggi daripada teman saya
	Tingkat kepercayaan diri yang rendah	11 Saya merasa mustahil mendapat peringkat satu di kelas	6 Saya percaya diri dengan usaha yang saya lakukan agar dapat nilai yang baik
		21 Dalam mata pelajaran tertentu, saya merasa tidak ada kemajuan	13 Saya menjalani pembelajaran dengan santai tanpa tekanan dari pihak manapun

Lampiran 2 Bukti Uji Coba di *Google Form*



Lampiran 3 Hasil Uji Daya Beda Aitem Variabel Y

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AITEM01	75.2333	261.771	.385	.904
AITEM02	75.2000	264.166	.371	.904
AITEM03	75.3333	260.989	.352	.905
AITEM04	75.7000	257.528	.649	.901
AITEM05*	75.4667	270.120	.100	.909
AITEM06	75.8667	254.051	.625	.900
AITEM07	75.0333	262.792	.409	.904
AITEM08*	74.3333	276.920	-.087	.911
AITEM09*	74.7000	268.907	.124	.909
AITEM10	75.7667	257.013	.588	.901
AITEM11	75.8000	258.441	.509	.902
AITEM12	75.4333	258.737	.419	.904
AITEM13	76.1333	263.292	.517	.903
AITEM14	76.0333	263.344	.467	.903
AITEM15	75.7000	257.045	.575	.901
AITEM16	76.1000	257.059	.748	.900
AITEM17	76.1000	260.714	.586	.902
AITEM18*	75.0667	273.995	.014	.908
AITEM19	75.8000	266.028	.368	.904
AITEM20	75.6667	255.195	.503	.902
AITEM21*	74.6333	268.240	.258	.905

AITEM22*	75.3333	270.368	.111	.908
AITEM23	75.3333	262.575	.390	.904
AITEM24	76.1333	253.982	.747	.899
AITEM25	76.1667	256.144	.751	.900
AITEM26*	74.5000	276.879	-.086	.911
AITEM27	75.6333	256.723	.669	.900
AITEM28	75.6667	261.264	.544	.902
AITEM29	75.9333	255.168	.633	.900
AITEM30	75.5000	260.810	.433	.903
AITEM31	75.3667	258.309	.434	.903
AITEM32	76.0000	260.000	.611	.901
AITEM33	76.1333	264.395	.566	.903
AITEM34	75.8000	264.372	.385	.904
AITEM35	75.5667	257.357	.674	.900
AITEM36	75.6000	259.628	.486	.902
AITEM37	76.2000	265.821	.507	.903
AITEM38	75.9667	255.482	.649	.900
AITEM39	76.0000	254.828	.672	.900
AITEM40*	74.5667	269.771	.124	.908

**Aitem gugur*

Variabel X1

	Item-Total Statistics			Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	
AITEM01	66.6000	68.662	.495	.810
AITEM02	66.5000	67.431	.542	.807
AITEM03	65.7333	70.340	.300	.818
AITEM04	66.2000	67.269	.471	.810
AITEM05*	65.8333	71.592	.196	.822
AITEM06*	66.9667	70.585	.221	.822
AITEM07	66.1333	67.292	.527	.808
AITEM08	65.9333	68.133	.571	.807
AITEM09	66.7000	70.562	.304	.817
AITEM10	65.7667	70.047	.448	.813
AITEM11	66.7333	66.409	.490	.808

AITEM12*	65.9333	71.582	.190	.823
AITEM13	66.6000	63.145	.662	.798
AITEM14	66.4333	67.357	.530	.807
AITEM15	66.4000	68.869	.394	.813
AITEM16*	67.6000	76.800	-.189	.833
AITEM17	65.8333	69.454	.517	.810
AITEM18	66.5000	68.259	.421	.812
AITEM19*	66.5333	69.568	.276	.820
AITEM20	66.5000	68.397	.411	.813
AITEM21*	66.1333	73.430	.160	.822
AITEM22	66.1667	67.937	.436	.811
AITEM23*	65.8333	71.799	.283	.818
AITEM24*	66.0333	73.964	.040	.828

*Aitem gugur

Variabel X2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AITEM01	61.8333	77.247	.531	.752
AITEM02	61.1667	73.730	.573	.744
AITEM03	61.6667	77.195	.394	.756
AITEM04*	60.5333	80.395	.201	.765
AITEM05*	61.4333	78.185	.296	.761
AITEM06	62.1333	78.051	.381	.757
AITEM07*	60.9000	83.266	-.023	.777
AITEM08	61.4333	73.289	.625	.742
AITEM09*	61.6667	82.644	.021	.775
AITEM10	61.8667	74.878	.581	.746
AITEM11	60.8667	73.913	.470	.749
AITEM12*	61.3667	81.068	.102	.772
AITEM13	61.7000	76.493	.365	.756
AITEM14	61.6333	74.723	.532	.747
AITEM15	61.6333	75.413	.543	.748
AITEM16*	61.9333	90.478	-.413	.801
AITEM17*	60.8000	77.683	.247	.764
AITEM18*	60.5667	81.289	.137	.768

AITEM19	61.3667	76.447	.352	.757
AITEM20*	62.0667	79.720	.262	.763
AITEM21	61.2667	69.513	.753	.730
AITEM22*	61.0333	80.240	.136	.770
AITEM23	61.5000	73.293	.603	.743
AITEM24	60.9667	71.068	.554	.742
AITEM25*	61.0333	84.309	-.091	.785
AITEM26*	61.4667	85.223	-.140	.785

**Aitem gugur*

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Semarang



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN

Jalan Dr. Wahidin No. 118, Semarang – 50254 Telp. (024) 8412180, Fax. (024) 8317752
Laman www.disdik.semarangkota.go.id; Posel disdik@semarangkota.go.id

SURAT IZIN KEPALA DINAS PENDIDIKAN KOTA SEMARANG

Nomor : B/02590/421.7/III/2024

TENTANG
IZIN PENELITIAN

D A S A R : Surat Ketua Program Studi Psikologi Ibu Hj. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Nomor : 1236/Un.10.7/D1/KM.00.01/03/2024 tanggal 13 Maret 2024 perihal Permohonan Izin Penelitian, dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang, dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang,

MEMBERIKAN IZIN

Kepada mahasiswa :

Nama : Annisa Hasnawati
NIM/ NIP/ NIDN : 2007016018
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Judul : Pengaruh Kontrol Diri dan Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku Cyberslacking Pada Siswa SMPN 18 Semarang
Tempat Penelitian : SMP Negeri 18 Semarang

Dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut ;

1. Saat Penelitian tidak mengganggu proses kegiatan belajar mengajar di tempat Penelitian,
2. Menaati peraturan dan ketentuan yang berlaku di tempat Penelitian,
3. Hasil Penelitian tidak dipublikasikan untuk mencari keuntungan/ kepentingan lain,
4. Kegiatan Penelitian dilaksanakan pada 13 Maret 2024 sampai dengan 30 April 2024
5. Menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang segera setelah selesai melakukan Penelitian.

Demikian surat izin Penelitian ini, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Semarang
Pada tanggal : 14 Maret 2024
Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang



Dr. Bambang Pramusinto, SH,S.IP,M.Si



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE) BSSN.

Lampiran 5 Skala Penelitian Setelah Uji Coba

SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh

Perkenalkan saya **Annisa Hasnawati** mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo

Saya sangat membutuhkan bantuan Anda untuk mengisi kuesioner dalam penelitian ini guna memenuhi tugas akhir kuliah. Oleh karena itu, kejujuran Anda sangat kami butuhkan untuk membantu terwujudnya kevalidan data dari penelitian ini dan juga terwujudnya pengembangan khazanah ilmu pengetahuan dalam penelitian psikologi.

Petunjuk Umum

- 1 Dalam lembar ini disajikan sejumlah pernyataan yang menggambarkan keadaan diri Anda
- 2 Bacalah semua pernyataan dengan cermat
- 3 Tentukan pilihan Anda tersebut berdasarkan pertimbangan pertama yang muncul di pikiran Anda
- 4 Setelah selesai, koreksilah sekali lagi semua jawaban untuk memastikan semua pernyataan telah Anda tanggapi
- 5 Ini bukanlah suatu test, sehingga semua jawaban adalah benar

Petunjuk Pengisian

Pengisian formulir ini dilakukan secara daring. Anda wajib memilih satu dari pilihan jawaban yang tersedia yang sesuai dengan keadaan Anda selama ini, dengan cara memilih jawaban pada formulir yang disediakan.

Terimakasih atas kesediaan saudara/i menjadi responden penelitian kami. Semoga Tuhan membalas dengan pahala kebaikan saudara/i. Aamiin. Wassalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh.

Peneliti,
Annisa Hasnawati
Psikologi - Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang

Silakan isi identitas Anda terlebih dahulu

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-Laki/Perempuan*

**coret salah satu*

BAGIAN I

NO	AITEM	TP	KD	S	SS
1.	Saya mengabaikan notifikasi yang muncul di handphone dan fokus pada materi pembelajaran				
2.	Saya mengomentari postingan yang dibagikan oleh teman saya				
3.	Meskipun ada barang yang sedang saya inginkan, saya akan menyimak materi dari guru daripada mengakses aplikasi belanja online				
4.	Saya memilih menyimpan gadget saya saat pembelajaran berlangsung agar terhindar dari gangguan notifikasi <i>flash sale</i> di aplikasi belanja online				
5.	Saya membeli barang <i>flash sale</i> di aplikasi online menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah				
6.	Saya mengabaikan berita terkini yang beredar di media sosial dan lebih memikirkan pembelajaran				
7.	Saya mengunjungi situs game online favorit agar bisa dimainkan bersama teman – teman sekalipun masih jam pembelajaran				
8.	Saya akan menaikkan rank pada akun game saya saat di kelas dan menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah, bahkan di sela-sela pembelajaran				
9.	Saya kurang tertarik dengan taruhan <i>game online</i> dengan teman saya dan memilih konsentrasi pada materi pembelajaran				
10.	Saya memberikan komentar pada berita yang sedang trending disela-sela penjelasan guru				
11.	Saya memposting aktivitas saya melalui story media sosial saat jam pembelajaran				
12.	Saya tetap fokus pada materi yang dijelaskan oleh guru dan mengabaikan beberapa event di aplikasi belanja <i>online</i>				
13.	Saya sibuk memeriksa postingan orang yang dibagikan oleh teman saya selama pembelajaran berlangsung				
14.	Ketika ada postingan orang yang saya kenal, saya langsung memberikan komentar meskipun jam pembelajaran masih berlangsung				
15.	Meskipun notifikasi terkait berita yang trending muncul di handphone, saya tetap memilih fokus dan konsentrasi pada pembelajaran				

16.	Saya menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah untuk melakukan update pada aplikasi berukuran besar, sekalipun saat pembelajaran				
17.	Saya merasa biasa saja jika rank pada akun game saya tertinggal oleh teman saya karena saya lebih fokus pada pembelajaran di kelas				
18.	Saya membeli barang yang saya inginkan di aplikasi online, meskipun sedang jam pembelajaran				
19.	Saya mencari barang yang saya inginkan di aplikasi belanja online, meskipun jam pembelajaran masih berlangsung				
20.	Saya menunda membeli barang yang sangat saya inginkan dan memilih fokus pada materi yang dijelaskan				
21.	Saya menghindari memposting kegiatan pembelajaran dan lebih memilih menjaga konsentrasi saya ketika guru menjelaskan materi				
22.	Saya akan mendownload film favorit saya menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah saat pembelajaran berlangsung				
23.	Saya mengunduh aplikasi yang saya inginkan menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah				
24.	Saya memilih untuk bermain game di rumah dari pada di sekolah				
25.	Saya mengabaikan penjelasan dari guru, dan lebih memilih memainkan pertandingan dalam game favorit saya				
26.	Ketika pembelajaran berlangsung saya tetap mengikuti berita <i>trending topic</i> di media sosial				
27.	Saat jam kosong, saya akan mengakses aplikasi belanja online untuk mencari barang yang ingin saya beli				
28.	Saat guru menjelaskan materi, saya tetap memeriksa notifikasi yang muncul di handphone saya				
29.	Saya memilih fokus pada materi yang dijelaskan guru daripada memberi komentar pada postingan orang yang saya kenal				
30.	Saya akan posting berita yang menarik di media sosial saya bahkan saat jam pembelajaran berlangsung				
31.	Saya senang bisa mengunduh film favorit dengan bebas menggunakan <i>Wi-Fi</i> sekolah				
32.	Saya akan melakukan perjanjian dengan teman saya ketika memenangkan <i>game online</i>				

BAGIAN 2

NO	AITEM	STS	TS	S	SS
1.	Saya cenderung ceroboh dalam mengambil tindakan				
2.	Saya cenderung lamban dalam mengatasi kemungkinan buruk yang terjadi dalam rencana saya				
3.	Menurut saya, kegagalan adalah proses untuk mencapai keberhasilan				
4.	Saya menjadi malas belajar apabila mendapat nilai jelek				
5.	Saya mencari kebenaran sumber informasi yang diperoleh				
6.	Saya selalu membuat rencana terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan				
7.	Masalah merupakan hal yang menghambat kehidupan saya untuk berhasil				
8.	Ketika fokus pada suatu hal, saya mengabaikan semua gangguan				
9.	Saya putus asa apabila hal yang saya inginkan tidak tercapai				
10.	Saya mengulang kesalahan yang pernah saya lakukan				
11.	Saya kesulitan mendapatkan informasi yang saya inginkan				
12.	Tindakan yang saya lakukan adalah berdasarkan pertimbangan yang matang				
13.	Saya menimbang tindakan yang akan diambil agar tujuan saya menuntut ilmu tercapai				
14.	Saya dengan mudah mendapatkan informasi yang saya butuhkan				
15.	Saya menerima semua informasi apapun sekalipun itu tidak benar				
16.	Saya melakukan semua hal dengan begitu saja tanpa pertimbangan				

BAGIAN 3

NO	AITEM	STS	TS	S	SS
1.	Saya bersemangat dan bahagia ketika belajar				
2.	Saya menyerah apabila materi pembelajaran sulit dipahami				
3.	Saya tidak sabar menghadapi tantangan hari ini di sekolah				
4.	Saya percaya diri dengan usaha yang saya lakukan agar dapat nilai yang baik				

5.	Saya merasa terkuras secara emosional karena belajar				
6.	Saya merasa tidak mampu dalam tugas-tugas sekolah				
7.	Saya merasa mustahil mendapat peringkat satu di kelas				
8.	Saya menjalani pembelajaran dengan santai tanpa tekanan dari pihak manapun				
9.	Sejak kenaikan kelas, saya menjadi kurang tertarik pada studi saya				
10.	Tugas yang diberikan guru langsung saya kerjakan dengan bersemangat				
11.	Saya akan berdiskusi dengan guru apabila ada materi yang belum saya pahami				
12.	Dalam mata pelajaran tertentu, saya merasa tidak ada kemajuan				
13.	Saya kurang antusias dalam belajar				
14.	Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan menghadapi tantangan hari di sekolah				

Lampiran 6 Hasil masing-masing Responden

Responden	Y	X1	X2
1	52	36	42
2	52	49	39
3	58	55	29
4	61	46	30
5	53	48	32
6	48	59	20
7	57	51	30
8	63	48	29
9	44	47	33
10	44	57	23
11	52	45	38
12	53	41	29
13	54	48	33
14	41	49	28
15	65	53	24
16	46	45	35
17	56	48	31
18	50	50	27
19	53	52	22
20	45	50	22
21	65	49	31
22	55	45	33
23	47	50	48
24	49	46	29
25	56	40	47
26	52	35	49
27	51	54	22
28	48	48	37
29	59	46	37
30	53	50	33
31	70	37	49
32	80	38	50
33	40	59	27
34	53	38	39
35	49	43	33
36	37	46	35
37	42	49	32
38	68	40	33
39	49	47	35
40	61	56	25
41	70	41	41

42	46	53	36
43	49	48	35
44	59	41	39
45	69	51	27
46	65	45	34
47	87	36	42
48	49	38	31
49	65	40	31
50	42	51	28
51	64	38	40
52	49	44	40
53	48	41	33
54	33	56	28
55	46	43	31
56	64	42	35
57	48	57	19
58	37	47	27
59	59	53	28
60	56	37	37
61	62	47	21
62	69	50	36
63	58	52	31
64	72	35	48
65	64	48	29
66	63	42	37
67	67	45	25
68	59	44	31
69	65	51	32
70	56	45	39
71	63	47	33
72	48	52	30
73	36	52	26
74	77	46	33
75	58	48	34
76	75	47	35
77	59	50	25
78	77	59	30
79	58	47	31
80	62	60	29
81	54	42	42
82	50	59	19
83	70	48	22

84	38	59	23
85	37	60	17
86	62	49	39
87	53	45	29
88	43	60	18
89	53	47	37
90	68	53	24
91	63	49	35
92	48	52	30
93	45	42	36
94	37	54	24
95	53	35	38
96	63	47	45
97	53	50	28
98	81	42	40
99	49	52	28
100	75	43	50
101	81	32	44
102	40	47	29
103	76	42	36
104	68	45	32
105	41	55	25
106	55	41	40
107	67	45	50
108	50	53	32
109	50	47	34
110	58	47	32
111	48	51	27
112	56	47	31
113	56	43	41
114	39	57	26
115	48	48	37
116	36	53	29
117	35	63	15
118	56	41	34
119	46	54	28
120	54	49	33
121	59	40	35
122	59	54	23
123	48	50	34
124	45	54	33
125	58	46	31
126	63	40	33
127	61	47	41

128	50	43	20
129	36	50	33
130	51	54	30
131	65	48	32
132	44	48	27
133	50	42	23
134	45	62	20
135	45	50	27
136	42	45	26
137	67	47	29
138	76	41	37
139	76	45	30
140	54	41	36
141	51	57	19
142	77	41	34
143	64	43	38
144	65	47	30
145	38	54	26
146	46	49	40
147	68	38	38
148	56	47	38
149	36	52	28
150	60	37	44
151	56	44	34
152	69	40	39
153	61	44	37
154	63	40	40
155	57	50	32
156	56	52	28
157	40	55	24
158	72	50	29
159	61	40	28
160	63	36	47
161	45	54	23
162	57	49	27
163	53	40	36
164	60	46	38
165	52	46	34
166	45	47	35
167	58	46	43
168	38	50	22
169	60	45	30
170	78	42	34
171	76	48	38

172	53	50	27
173	34	47	29
174	65	48	31
175	50	46	31
176	40	44	34
177	66	37	35
178	57	48	38
179	83	44	42
180	84	45	42
181	56	47	42
182	65	45	33
183	50	44	37
184	59	48	25
185	44	47	39
186	44	46	32
187	48	49	28
188	35	60	30
189	52	41	36
190	57	39	28
191	70	48	30
192	61	49	37
193	51	46	35
194	45	52	26
195	64	44	37
196	54	45	35
197	91	41	42
198	74	43	41
199	56	49	32
200	60	42	33
201	53	48	34
202	58	43	37
203	40	50	27
204	40	58	39
205	55	49	32
206	56	47	25
207	78	40	37
208	76	41	32
209	39	50	36
210	57	41	37
211	60	43	32
212	36	61	20
213	56	39	41
214	50	45	31
215	40	45	34

216	54	51	26
217	76	35	31
218	63	47	35
219	44	52	23
220	62	37	38
221	49	47	37
222	47	57	27
223	49	47	35
224	49	38	40
225	45	51	33
226	52	37	41
227	45	53	18
228	47	41	37
229	56	47	30
230	53	35	44
231	42	53	23
232	74	41	34
233	44	60	21
234	47	55	26
235	44	55	20
236	50	60	23
237	53	50	23
238	48	49	32
239	38	49	32

Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		239
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.02076643
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.037
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.072 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>CYBERSLACKING</i> *	Between Groups	(Combined)	9175.630	29	316.401	2.925	.000
KONTROL DIRI		Linearity	7392.452	1	7392.452	68.339	.000
		Deviation from Linearity	1783.178	28	63.685	.589	.952
Within Groups			22608.286	209	108.174		
Total			31783.916	238			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>CYBERSLACKING</i> *	Between Groups	(Combined)	9161.559	33	277.623	2.516	.000
KEJENUHAN BELAJAR		Linearity	5607.700	1	5607.700	50.816	.000
		Deviation from Linearity	3553.859	32	111.058	1.006	.464
Within Groups			22622.357	205	110.353		

Total	31783.916	238			
-------	-----------	-----	--	--	--

Lampiran 9 Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	78.718	10.244		7.684	.000		
KONTROL DIRI	-.694	.146	-.366	-4.742	.000	.535	1.871
KEJENUHAN BELAJAR	.285	.129	.170	2.205	.028	.535	1.871

a. Dependent Variable: *CYBERSLACKING*

Lampiran 10 Hasil Uji Regresi Berganda

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.498 ^a	.248	.242	10.06314

a. Predictors: (Constant), KEJENUHAN BELAJAR, KONTROL DIRI

b. Dependent Variable: *CYBERSLACKING*

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7884.965	2	3942.483	38.932	.000 ^b
	Residual	23898.951	236	101.267		
	Total	31783.916	238			

a. Dependent Variable: *CYBERSLACKING*

b. Predictors: (Constant), KEJENUHAN BELAJAR, KONTROL DIRI

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1 (Constant)	78.718	10.244		7.684	.000
KONTROL DIRI	-.694	.146	-.366	-	.000
KEJENUHAN BELAJAR	.285	.129	.170	2.205	.028

a. Dependent Variable: *CYBERSLACKING*

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Annisa Hasnawati
2. TTL : Karanganyar, 27 Juni 2002
3. Alamat : Gembong, RT 04/08, Sambirejo, Jumantono, Karanganyar
4. E-mail : annisahasnawati@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

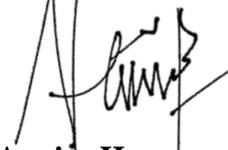
1. SD N 1 Karanganyar
2. SMP N 2 Karanganyar
3. MA N 1 Karanganyar
4. UIN Walisongo Semarang

C. RIWAYAT ORGANISASI

1. Koordinator KEMENDAGRI DEMA FPK
2. Kordinator Kaderisasi PR PMII FPK
3. Koordinator Kementrian PSDM DEMA UIN Walisongo
4. KOMINFO PMII Komisariat Walisongo

Semarang, 25 April 2024

Peneliti,



Annisa Hasnawati

NIM 2007016018