

**PENGARUH *LONELINESS* DAN KONTROL DIRI TERHADAP *CYBERLOAFING*
PADA SISWA JURUSAN TEKNIK KOMPUTER JARINGAN DAN
TELEKOMUNIKASI DI SMK NEGERI 3 JEPARA**

“SKRIPSI”

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



**Maulida Naura Alfiana
2007016145**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG
KOTA SEMARANG
2023**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan kehadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami bisa menyelesaikan skripsi. Sholawat dan salam penulis curahkan kepada Nabi Muhammad Saw. yang kami nantikan syafaatnya di Yaumul Qiyamah.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Loneliness* dan Kontrol Diri terhadap *Cyberloafing* pada Siswa Jurusan Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dr Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dari awal studi sampai menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing II dan dosen wali yang telah berkenan

meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dari awal studi sampai menyelesaikan skripsi ini.

6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan inspirasi kehidupan selama masa studi.
7. Seluruh Civitas Akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang proses penelitian.
8. Kepada pihak SMK Negeri 3 Jepara yang telah memperkenankan peneliti untuk menjadikan siswa Jurusan Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara sebagai subjek penelitian.
9. Kepada seluruh siswa Jurusan Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara yang telah berkenan menjadi responden pada penelitian ini.

Peneliti mengakui penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 5 Maret 2024

Maulida Naura Alfiana

HALAMAN PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH *LONELINESS* DAN KONTROL DIRI TERHADAP *CYBERLOAFING* PADA SISWA JURUSAN TEKNIK KOMPUTER, JARINGAN, DAN TELEKOMUNIKASI DI SMK NEGERI 3 JEPARA**

Penulis : Maulida Naura Alfiana
NIM : 2007016145
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 19 Maret 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP 197503192009012003

Penguji II

Nadva Ariyani Hasanah N., M. Psi Psikolog
NIP 199201172019032019

Penguji III

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Penguji IV

Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Ag., M.Si.
NIP. 197304271996031001

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202016012901

Pembimbing II

Nadva Ariyani Hasanah N., M. Psi Psikolog
NIP 199201172019032019

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua, Bapak Ali Ghufron dan Ibu Nailil Himayah, yang selalu mendukung baik moril maupun non moril dan selalu mendoakan peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
2. Kepada kedua kakak tercinta, Muhammad Saad Firdaus dan Ali Haidar yang telah memberikan dukungan secara moril maupun non moril kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada diri sendiri yang mampu berjuang dan bertahan untuk melewati permasalahan di dunia ini.
4. Kepada Galih Bimanta yang telah menjadi partner yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, membantu peneliti dalam proses penelitian dan menemani peneliti dalam penyelesaian skripsi.
5. Kepada Rina Dwi Safitri, Devi Umi Tobibah, Desya Fatma Pratiwi, Uswatun Hasanah, sahabat sekolahku tercinta yang selalu memberikan dukungan, membantu peneliti dalam proses penelitian, dan selalu menemani peneliti dalam segala proses di kehidupan peneliti, terutama dalam penyelesaian skripsi.
6. Kepada Lucky saudaraku, Marita Ocky S, Rizky Putri Rahmawati, Nurma Erlyna, Rizky Ainuna, Siti Rahayu, Ghoni Rohman, Akmal Rafly, Luluk, dan Embun sahabat diperkuliahanku tercinta yang selalu memberikan dorongan dan semangat bagi peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi.
7. Kepada semua pihak yang sudah memberikan bantuan pada peneliti dalam penyusunan skripsi ini yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semarang, 5 Maret 2024

Maulida Naura Alfiana

MOTTO

“Selesaikan apa yang telah dimulai, jangan memulai apa yang tidak bisa diselesaikan”

-Felix Siaw-

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. <i>Cyberloafing</i>	13
1. Pengertian <i>Cyberloafing</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Cyberloafing</i>	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Cyberloafing</i>	16
4. Perilaku <i>Cyberloafing</i> dalam Perspektif Islam	18
B. <i>Loneliness</i>	19
1. Pengertian <i>Loneliness</i>	19
2. Aspek-aspek <i>Loneliness</i>	21
3. Perilaku <i>Loneliness</i> dalam Perspektif Islam	23
C. Kontrol Diri	24
1. Pengertian Kontrol Diri	24
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	26
3. Perilaku Kontrol Diri dalam Perspektif Islam	28
D. Peran <i>Loneliness</i> , Kontrol Diri, dan <i>Cyberloafing</i>	29
E. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	36
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
1. Variabel Penelitian	36
a. Variabel Dependen (Y)	36
b. Variabel Independen (X)	36
2. Definisi Operasional	37
a. <i>Cyberloafing</i>	37
b. <i>Loneliness</i>	37
c. Kontrol Diri	37
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	38
1. Populasi	38

2.	Sampel	38
3.	Teknik Sampling	39
D.	Tempat, Media, dan Waktu Penelitian	40
1.	Tempat Penelitian	40
2.	Media Penelitian	41
3.	Waktu Penelitian	41
E.	Teknik Pengumpulan Data	41
1.	Skala <i>Cyberloafing</i>	41
2.	Skala <i>Loneliness</i>	42
3.	Skala Kontrol Diri	44
F.	Validitas dan Reliabilitas Data	45
1.	Validitas	45
2.	Daya Beda Item	46
3.	Reliabilitas	47
G.	Hasil Validitas Bahasa	47
H.	Hasil Uji Coba Skala	48
1.	Hasil Validitas	48
2.	Hasil Reliabilitas	51
I.	Analisis Data	52
1.	Uji Normalitas	52
2.	Uji Linieritas	53
3.	Uji Multikolinearitas	53
4.	Uji Hipotesis	54
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A.	Hasil Penelitian	55
1.	Deskripsi Subjek Penelitian	55
2.	Deskripsi Data Penelitian	56
B.	Hasil Analisis Data	59
1.	Uji Asumsi Klasik	59
a.	Uji Normalitas	59
b.	Uji Linieritas	60
c.	Uji Multikolinieritas	62
2.	Uji Hipotesis	62
3.	Pembahasan	65
BAB V	PENUTUP	74
A.	Kesimpulan	74
B.	Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Data Siswa Teknologi Komputer Jaringan dan Telekomunikasi perkelas .	38
Tabel 3.2	Data Sampel Siswa Teknologi Komputer Jaringan dan Telekomunikasi perkelas	40
Tabel 3.3	<i>Blue-print</i> Skala <i>Cyberloafing</i> Sebelum Dilakukan Uji Coba	42
Tabel 3.4	<i>Blue-print</i> Skala <i>Loneliness</i> Sebelum Dilakukan Uji Coba	43
Tabel 3.5	<i>Blue-print</i> Skala Kontrol Diri Sebelum Dilakukan Uji Coba	44
Tabel 3.6	Tingkat koefisiensi reliabilitas <i>cronbach's alpha (α)</i>	47
Tabel 3.7	<i>Blue-print</i> Skala <i>Cyberloafing</i> Setelah Dilakukan Uji Coba	49
Tabel 3.8	<i>Blue-print</i> Skala <i>Loneliness</i> Setelah Dilakukan Uji Coba	50
Tabel 3.9	<i>Blue-print</i> Skala Kontrol Diri Setelah Dilakukan Uji Coba	50
Tabel 3.10	Reliabilitas Skala Kontrol Diri Saat Aitem Gugur	51
Tabel 3.11	Reliabilitas Skala Kontrol Diri Setelah Aitem Gugur	51
Tabel 3.12	Reliabilitas Skala Kontrol Diri Saat Aitem Gugur	51
Tabel 3.13	Reliabilitas Skala Kontrol Diri Setelah Aitem Gugur	52
Tabel 3.14	Reliabilitas Skala Kontrol Diri Saat Aitem Gugur	52
Tabel 3.15	Reliabilitas Skala Kontrol Diri Setelah Aitem Gugur	52
Tabel 3.16	Data Deskripsi Variabel Penelitian	56
Tabel 3.17	Rentang Skor Kategorisasi Variabel <i>Loneliness</i>	57
Tabel 3.18	Kategorisasi Variabel <i>Loneliness</i>	58
Tabel 3.19	Rentang Skor Kategorisasi Variabel Kontrol Diri	58
Tabel 3.20	Kategorisasi Variabel Kontrol Diri	59
Tabel 3.21	Rentang Skor Kategorisasi Variabel <i>Cyberloafing</i>	59
Tabel 3.22	Kategorisasi Variabel <i>Cyberloafing</i>	60
Tabel 3.23	Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 3.24	Hasil Uji Linieritas <i>Loneliness</i> dan <i>Cyberloafing</i>	61
Tabel 3.25	Hasil Uji Linieritas Kontrol Diri dan <i>Cyberloafing</i>	62
Tabel 3.26	Hasil Uji Multikolinieritas <i>Loneliness</i> dan Kontrol Diri.....	63
Tabel 3.27	Hasil Regresi Linier Berganda	63
Tabel 3.28	Hasil Uji ANOVA	63
Tabel 3.29	Hasil Uji Hipotesis <i>Loneliness</i> dan Kontrol Diri Terhadap <i>Cyberloafing</i> .	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Grafik Pengguna Internet Tahun 2017-2023	2
Gambar 2.2	Skema dan Aspek Pengaruh <i>Loneliness</i> dan Kontrol Diri Terhadap <i>Cyberloafing</i>	34
Gambar 2.3	Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Gambar 2.4	Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Validitas Bahasa	84
Lampiran 2	Skala Uji Coba	91
Lampiran 3	Hasil Uji Coba pada Uji Validitas dan Reliabilitas	96
Lampiran 4	Skala Penelitian	99
Lampiran 5	Skor Responden	104
Lampiran 6	Tabulasi Data	106
Lampiran 7	Uji Deskripsi Data	117
Lampiran 8	Uji Normalitas	117
Lampiran 9	Uji Linieritas	118
Lampiran 10	Uji Multikolinieritas	118
Lampiran 11	Uji Regresi Linier Berganda	118
Lampiran 12	Daftar Riwayat Hidup	119

ABSTRACT

This research focuses on testing the influence of loneliness and self-control on cyberloafing in students majoring in Computer Network and Telecommunication Engineering at SMK Negeri 3 Jepara. The population in this study was 214 students and a sample of 140 students. The sampling technique used in this research is cluster random sampling. The method used in this research is a quantitative approach to the type of causality. The measuring instruments in this research are the loneliness scale, self-control scale, and cyberloafing scale. Data analysis used in this research consisted of normality tests, linearity tests, and multicollinearity tests. Then proceed with a multiple linear regression test by obtaining research results which show that there is a simultaneous influence of loneliness and self-control on cyberloafing with a significance value of 0.000 and an Adjusted R Square value of 0.279 or 27.9%, there is a very significant partial influence of loneliness towards cyberloafing with a significance value of 0.000, as well as a significant partial influence of self-control on cyberloafing with a significance value of 0.007.

Key words: *loneliness, self-control, cyberloafing*

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus untuk melakukan pengujian mengenai pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada siswa jurusan Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara. Populasi dalam penelitian ini yaitu 214 siswa serta sampel sebanyak 140 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *cluster random sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode pendekatan kuantitatif jenis kausalitas. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu dengan skala *loneliness*, skala kontrol diri, dan skala *cyberloafing*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas uji normalitas, uji linieritas, serta uji multikolinieritas. Kemudian dilanjutkan dengan uji regresi linier berganda dengan memperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh secara simultan *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,279 atau 27,9%, adanya pengaruh secara parsial yang sangat signifikan *loneliness* terhadap *cyberloafing* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, serta adanya pengaruh secara parsial yang signifikan kontrol diri terhadap *cyberloafing* dengan nilai signifikansi sebesar 0,007.

Kata kunci: *loneliness*, kontrol diri, *cyberloafing*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi memberikan perubahan dalam kehidupan banyak individu. Setiap individu membutuhkan teknologi agar dalam mengerjakan sesuatu bisa lebih efisien dan efektif. Internet sebagai sarana yang digunakan dalam dunia pendidikan untuk memperoleh suatu informasi, administrasi, pendidikan, dan lain sebagainya. Internet digunakan sebagai cara untuk mendapatkan kemudahan dalam mengakses segala macam informasi sehingga internet digunakan setiap harinya oleh individu untuk mengakses apapun sesuai kebutuhan. Media sosial adalah kemajuan terbaru dari teknologi web yang berbasis internet yang dapat mempermudah individu dalam berkomunikasi, berpartisipasi, berbagi informasi, dan membentuk jejaring *online* (Syariful dkk., 2016:96).

Internet memberikan kemudahan dalam mengakses segala macam informasi sehingga banyak individu yang menggunakan internet. Dapat dibuktikan dengan jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 84 juta pengguna internet (Jayani, 2019). Selanjutnya data proyeksi penggunaan internet di Indonesia tahun 2017-2023 menyatakan bahwa penggunaan internet mengalami peningkatan pada setiap tahun serta menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia pada 2018 sebanyak 95,2 juta, naik sebanyak 13,3% dari 2017 yang sebanyak 84 juta pengguna. Pada tahun selanjutnya pengguna internet di Indonesia akan semakin meningkat dengan rata-rata pertumbuhan sebesar 10,2% pada periode 2018-2023. Pada 2019, jumlah pengguna internet di Indonesia diproyeksikan tumbuh 12,6% dibandingkan 2018, yaitu menjadi 107,2 juta pengguna. Pada tahun 2020, pengguna internet mencapai 119,4 juta pengguna. Pada tahun 2021 pengguna internet mencapai 131 juta pengguna. Adapun pada tahun 2022, pengguna internet mencapai 141,5 juta pengguna. Pada tahun 2023, jumlah pengguna internet di Indonesia diproyeksikan mencapai 149, 9 juta pengguna. Penggunaan internet di Indonesia telah mencapai 78,19 persen pada 2023 atau menembus 215.626.156 jiwa dari total populasi yang sebesar 275.773.901 jiwa.

Penggunaan internet bagi siswa dapat berdampak positif dan negatif untuk individu. Adapun dampak positif dalam penggunaan internet, salah satunya terdapat pada beberapa sekolah atau instansi pendidikan yang menyediakan jaringan gratis yang mana berguna untuk memudahkan siswa atau pendidik untuk mengakses internet. Selain itu, berdasarkan penelitian Qomariyah (2009:11), terdapat juga dampak negatif terhadap penggunaan internet di sekolah yaitu siswa menggunakan internet untuk keperluan mengerjakan tugas sekolah hanya 37,1%. Siswa lainnya menggunakan internet untuk keperluan individu, misalnya melakukan komunikasi di sosial media, bermain *game online*, membuat akun disitus *social networking*, serta membuka situs pornografi yang mana aktivitas tersebut termasuk kedalam dampak negatif. Aktivitas tersebut termasuk kedalam *cyberloafing*. *Cyberloafing* adalah perilaku individu dengan menggunakan internet ketika jam sekolah dengan menggunakan alat elektronik, misalnya komputer, *handphone*, dan tablet tujuan individu. Aktivitas ini biasa dilakukan oleh mahasiswa dan siswa dengan mengakses internet pada jam belajar selama di sekolah maupun di kampus untuk tujuan pribadi (Askew dkk., 2012:26).

Konsep *cyberloafing* banyak dilakukan penelitian pada lingkup pendidikan dikarenakan dalam lingkup tersebut sudah mulai memberikan fasilitas internet gratis yang bisa dengan mudah untuk siswa mengakses beberapa hal yang bukan berkaitan dengan pembelajaran. Hal tersebut akan mengakibatkan penurunan konsentrasi siswa, penurunan minat, dan partisipasi dalam pelajaran (Adams, 2006:9). Contoh aktivitas *cyberloafing*, yaitu *browsing* situs jejaring sosial, menonton video dan *streaming* film, bermain *game online*, memposting *tweet*, dan mendengarkan musik *online* serta mengirim *email* yang tidak berkaitan dengan pembelajaran (Akbulut dkk., 2016:616). Fitur menarik yang dimiliki aplikasi internet membuat siswa terus menerus tertarik untuk menggunakan aplikasi tersebut (Rahardjo & Mulyani, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan tidak memiliki tujuan yang penting melainkan dilakukan untuk tujuan pribadi siswa.

Berdasarkan penelitian dari (Akbulut dkk., 2016:616), menunjukkan bahwa ketika proses pembelajaran seluruh siswa seringkali membuka obrolan pribadinya

pada aplikasi tertentu. Selain itu, mahasiswa juga aktif berselancar di media sosial dan mengunjungi situs berita *online*. Selanjutnya, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Yusop (2013:1204), individu yang sedang berusia dewasa awal menggunakan jejaring sosial untuk melakukan sosialisasi (88%), mencari informasi (65%), membaca (28%), berbagi (23%), dan melakukan belanja *online* (12%). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Yeik (2018:415), hampir setengah dari responden mengatakan bahwa mereka tidak pernah menggunakan aplikasi *Twitter* di dalam kelas, sedangkan setengah lainnya menyatakan bahwa mereka jarang bahkan seringkali menggunakan *twitter* di dalam kelas. Dari berbagai studi pendahuluan yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa hampir semua siswa pernah melakukan *cyberloafing*. Jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan budaya menyimpang yang dilakukan ketika proses pembelajaran di sekolah yang berarti penelitian ini sangat penting untuk diteliti mengingat perilaku tersebut sangat penting apabila tidak dicegah serta sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah agar dapat menerapkan kebijakan untuk dapat mengurangi dampak negatif dari *cyberloafing*.

Guna menunjang penelitian yang dilakukan, peneliti melakukan *pra riset* berdasarkan aspek-aspek dari Blau dkk., (2006:9-17), yaitu aktivitas *browsing*, aktivitas *e-mail*, dan dunia maya interaktif yang dilakukan pada tanggal 19 Juli 2023 pada 12 siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi SMK Negeri 3 Jepara menunjukkan bahwa 100% subjek *pra riset* pernah melakukan aktivitas *browsing* dan aktivitas *e-mail* yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, seperti mengakses situs belanja *online*, mengakses *website entertainment* atau dunia hiburan atau berita terkini, dan melakukan *download* informasi atau aplikasi yang tidak berkaitan dengan pelajaran. Sedangkan pada aspek dunia maya interaktif, terdapat 91,6 % subjek mengakses internet untuk bermain *game*, 33,3% subjek berkomunikasi secara *video call* dengan individu lain, dan 66,6% subjek menggunakan situs *live Instagram* atau *Tiktok*. Aktivitas yang dilakukan tersebut dikarenakan subjek merasa jenuh dan bosan ketika jam kosong maupun saat jam belajar di sekolah. Akibatnya, aktivitas tersebut memberikan dampak negatif yaitu menurunnya produktivitas dan minat belajar siswa. Dari hasil *pra riset* tersebut,

disimpulkan bahwa siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi SMK Negeri 3 Jepara mengalami perilaku *cyberloafing* yang tinggi. Untuk itu, perlunya menemukan solusi dalam mengurangi perilaku *cyberloafing* oleh siswa sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan produktivitas siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Ozler (2012:1-15), ditemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siswa untuk melakukan perilaku *cyberloafing*, yaitu faktor individual, faktor organisasi, dan faktor situasional. Pertama, faktor individual terdapat beberapa atribut dalam individu yaitu terdiri atas persepsi dan sikap, *personal trait*, kebiasaan, kecanduan internet, pemalu, kesepian (*loneliness*), isolasi, *sel control*, *selfesteem*, dan *locus of control* dapat mempengaruhi pola penggunaan internet. Faktor yang kedua yaitu faktor organisasi. Faktor organisasi dapat membuktikan bahwa individu memiliki kecenderungan perilaku *cyberloafing* adalah intensitas penggunaan internet, hasil kerja yang tidak sesuai dengan harapan, pandangan teman mengenai norma *cyberloafing*, sikap kerja, dan ciri pekerjaan yang dikerjakan. Ketiga, faktor situasional. Faktor situasional dapat mempengaruhi terjadinya *cyberloafing*, secara norma sosial apabila perilaku tersebut bertentangan dengan norma sosial atau dalam kata lain memiliki dampak negatif maka dapat mempengaruhi minat siswa dalam melakukan perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya, jika siswa mengetahui bahwa perilaku tersebut tidak bertentangan dengan norma sosial, maka minat siswa untuk melakukan perilaku *cyberloafing* akan berkurang.

Berdasarkan ketiga faktor di atas, peneliti mengambil dua faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* yaitu *loneliness* dan kontrol diri yang mana termasuk dalam faktor individual *cyberloafing*. *Loneliness* atau kesepian adalah sebuah perasaan akibat tidak adanya keserasian hubungan. Kondisi ini disebabkan karena individu tidak mencapai kehidupan sosial yang diharapkan sehingga individu tersebut akan merasa kesepian karena kesulitan berkomunikasi dengan individu lain (Russell, 1996:1). Cacioppo (2014:67), menjelaskan bahwa kesepian dapat mengganggu fungsi kognitif dan kesehatan mental individu. Kondisi ini disebabkan karena memiliki perasaan yang mengganggu dan tidak memiliki rasa kenyamanan. Keadaan tersebut berdampak pada apa yang dilakukan sehingga dengan perasaan yang terganggu dan tidak adanya rasa nyaman membuat siswa lebih memilih untuk

melakukan hal yang menyimpang seperti *cyberloafing*. Individu yang mengalami *loneliness* atau kesepian akan mencari kegiatan agar tidak menimbulkan kegelisahan hati. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Laksana (2019), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *loneliness* dengan *cyberloafing* yang artinya semakin rendah *loneliness* maka akan semakin rendah *cyberloafing*. Sebaliknya, semakin tinggi *loneliness* maka akan semakin tinggi *cyberloafing*.

Faktor lain penyebab individu melakukan *cyberloafing* yaitu kontrol diri. Menurut Ghufron dan Suminta (2010:21), kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku individu menuju suatu hal yang positif dengan mempertimbangkan perilaku yang diatur untuk dapat meningkatkan tujuan yang diharapkan. Selain itu, pendapat dari Goleman (2005:282), menerangkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan diri dari emosi yang terlihat. Individu yang mempunyai kontrol diri yang baik, maka dia akan menghindari perilaku yang menyimpang. Sebaliknya, apabila individu tidak memiliki kontrol diri yang baik maka akan melakukan perilaku yang menyimpang seperti *cyberloafing*. Individu bisa mengontrol diri sendiri ketika sedang merasa kesepian atau tidak sedang melakukan apapun untuk tidak melakukan aktivitas internet saat pembelajaran. Individu memiliki kendali atas diri sendiri, apabila aktivitas yang dilakukan bisa dengan mudah dilakukan seperti pada perilaku *cyberloafing*, maka individu akan cenderung melakukan perilaku negatif tersebut (Aisa, dkk., 2022:123). Individu dikatakan mampu berkonsentrasi dalam belajar tanpa melakukan kegiatan yang negatif seperti perilaku *cyberloafing* yaitu individu yang mampu mengendalikan dan mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Cahyani, dkk., 2019:118). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuha (2021:60), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan semakin tinggi kontrol diri siswa, maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukan.

Berdasarkan paparan di atas, penting untuk dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Loneliness* dan Kontrol Diri terhadap *Cyberloafing* pada Siswa

Jurusan Teknologi Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat rumusan masalah sebagai berikut: isla

1. Adakah pengaruh *loneliness* terhadap *cyberloafing* pada siswa jurusan teknologi komputer jaringan dan telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara?
2. Adakah pengaruh kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada siswa jurusan teknologi komputer jaringan dan telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara?
3. Adakah pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada siswa jurusan teknologi komputer jaringan dan telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, terdapat tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh *loneliness* terhadap *cyberloafing* pada siswa jurusan teknologi komputer jaringan dan telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada siswa jurusan teknologi komputer jaringan dan telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada siswa jurusan teknologi komputer jaringan dan telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menunjang pengetahuan serta pengembangan mengenai teori-teori psikologi, utamanya penelitian yang berkaitan dengan *self control*, *loneliness*, dan *cyberloafing*.

2. Manfaat secara praktis

a. Siswa

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan pengendalian diri, dapat mengatasi kesepian dengan melakukan hal-hal positif ketika di sekolah, serta dapat mengurangi perilaku *cyberloafing* yang dapat merugikan diri sendiri maupun sekolah.

b. Pendidik (guru)

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pendidik dalam menemukan solusi untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* oleh siswa sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan produktivitas siswa.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian mengenai *loneliness*, *self control*, dan *cyberloafing* terdapat beberapa peneliti yang meneliti yang berkaitan dengan hal tersebut. Untuk itu, penulis memberikan penjelasan terkait dengan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan tema tersebut, yaitu sebagai berikut :

Pertama, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmaidah (2020:55), yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Karyawan CV Sempurna Aceh Singkil”. Penelitian ini menggunakan 40 responden dari karyawan CV Sempurna Aceh Singkil. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan kontrol diri yang signifikan terhadap *cyberloafing* pada karyawan CV Sempurna Aceh Singkil. Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian penulis yaitu memiliki kesamaan dalam metode penelitian yang mana keduanya menggunakan metode kuantitatif dan memiliki variabel independen yang sama yaitu kontrol diri atau *self control*. Selain itu, penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian penulis. Subjek penelitian tersebut yaitu karyawan CV Sempurna Aceh Singkil, sedangkan subjek penelitian

penulis yaitu siswa Teknologi Komputer Jaringan dan Telekomunikasi SMK Negeri 3 Jepara. Perbedaan lainnya, penelitian penulis menambahkan variabel *loneliness* untuk variabel independen sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmaidah hanya menggunakan variabel independen kontrol diri. Perbedaan selanjutnya, penelitian Nurmaidah meneliti mengenai hubungan kontrol diri dengan *cyberloafing*, sedangkan penelitian penulis meneliti pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*.

Kedua, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cahyono (2021:17-31), yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan *Cyberloafing* pada Mahasiswa Malang”. Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 116 mahasiswa Universitas Perguruan Tinggi di Malang usia 20-40 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *cyberloafing*, yang mana semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *cyberloafing*. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian penulis yaitu dalam subjek penelitian keduanya masuk kedalam bidang akademik serta keduanya menggunakan metode kuantitatif. Selain itu, penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian penulis. Lokasi penelitian terdahulu tersebut dilakukan pada perguruan tinggi yang ada di Malang, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh penulis berlokasi di SMK Negeri 3 Jepara. Adapun perbedaan lain yaitu terdapat perbedaan pada variabel independen yang mana pada penelitian yang dilakukan oleh Andrian Dwi Cahyono terkait dengan regulasi diri sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis berkaitan dengan *loneliness* dan *self control*.

Ketiga, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Doorn (2011:17-31), yang berjudul “*Cyberloafing: a Multi-Dimensional Construct Placed In a Theoretical Framework*” Penelitian ini menggunakan 195 responden pada layanan bisnis di Belanda. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara aktivitas *cyberloafing*, aktivitas sosial, informasi, dan kenyamanan lainnya. Dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis tidak ditemukan kesamaan antara kedua penelitian tersebut. Adapun perbedaan dari kedua penelitian, penelitian tersebut mengembangkan dan menguji konstruksi multidimensi *cyberloafing*, aktivitas sosial, informasi, dan kenyamanan.

Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh penulis menguji pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*. Terdapat perbedaan pada subjek penelitian yang mana dalam penelitian terdahulu tersebut yaitu karyawan pada layanan bisnis di Belanda sedangkan subjek penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu siswa yang mana berhubungan dengan akademik di SMK Negeri 3 Jepara.

Keempat, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspawardani (2019:81), yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri, Stres Kerja, dan Keadilan Organisasi terhadap *Cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara”, penelitian ini menggunakan responden sebanyak 234 pegawai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri, stress kerja, dan keadilan organisasi terhadap *cyberloafing*. Penelitian ini terdapat kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Keduanya menguji pengaruh dan metode penelitian yang sama yaitu menggunakan metode kuantitatif dengan metode analisis data regresi berganda. Adapun perbedaan penelitian keduanya terletak pada lokasi, sampel penelitian, serta variabel independen yang digunakan. Pada penelitian ini mengambil sampel pegawai di kantor Kementrian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) dan menggunakan variabel regulasi diri, stres kerja, dan keadilan organisasi sebagai variabel independen. Pada penelitian penulis mengambil sampel siswa yang mana termasuk dalam bidang akademik yang membedakan dengan penelitian tersebut, yang berlokasi di SMK Negeri 3 Jepara serta menggunakan variabel *loneliness* dan kontrol diri sebagai variabel independen yang mana dapat dilihat perbedaan antara keduanya.

Kelima, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wirman (2021:61), yang berjudul “Hubungan antara *loneliness* dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Guru SDIT di Kota Pekanbaru”. Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 258 guru di SDIT di Kota Pekanbaru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara *loneliness* dengan perilaku *cyberloafing* serta menyatakan bahwa *loneliness* bukan faktor primer atau utama dalam perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh subjek. Berdasarkan pengamatan, terdapat persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Keduanya meneliti dengan variabel yang sama yaitu *loneliness* dan

cyberloafing, namun yang membedakan dengan keduanya penelitian yang dilakukan oleh penulis menambahkan variabel lain yaitu *self control*. Selain itu, terdapat kesamaan dalam penggunaan metode yaitu menggunakan metode kuantitatif namun yang membedakan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan menguji pengaruh. Adapun perbedaan lain, yaitu terdapat pada subjek dan lokasi penelitian. Pada penelitian tersebut mengambil subjek penelitian pada guru yang berlokasi di SDIT di Kota Pekanbaru sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh penulis mengambil subjek penelitian pada siswa di SMK Negeri 3 Jepara.

Keenam, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yeik (2018:409-424), yang berjudul “*Assessing Cyberloafing Behaviour Among University Student: a Validation of the Cyberloafing Scale*”. Penelitian ini mengambil responden sebanyak 238 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa analisis faktor eksploratif pada kelima faktor akan dipertahankan dengan Sebagian besar item yang dimuat pada faktor dimensi yang mana menunjukkan bukti validitas konstruk. Analisis tersebut menunjukkan bahwa validitas konvergen bisa dicapai ketika faktor dari setiap rangkaian item yang mengukur faktor dimensi yang diinginkan. Hasil tersebut mendukung skala *cyberloafing* sebagai skala yang andal dan valid. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu keduanya menggunakan populasi dan sampel yang berkaitan dengan bidang akademik yaitu mahasiswa dan siswa. Selain itu, keduanya memiliki kesamaan dalam penggunaan metode penelitian yaitu menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif. Adapun perbedaan dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa penelitian tersebut bertujuan untuk menguji prevalensi aktivitas *cyberloafing* di kalangan mahasiswa dan untuk memvalidasi skala *cyberloafing* dari Akbulut et al (2016). Selain itu, terdapat perbedaan pada lokasi penelitian yang mana dalam penelitian tersebut berlokasi di universitas swasta terbesar di Malaysia, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh penulis berlokasi di SMK Negeri 3 Jepara.

Ketujuh, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Akgun (2020:79-108), yang berjudul “*Investigation of High School Students Cyberloafing Behaviour in*

Classes". Penelitian ini mengambil responden sebanyak 819 siswa SMA yang berasal dari 9 sekolah yang berbeda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel gender dan jenis sekolah mempunyai pengaruh yang signifikan tingkat sedang terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa di kelas. Namun, menurut pendapat dari guru dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa penyebab perilaku *cyberloafing* siswa di kelas ditentukan sebagai proses pendidikan dan faktor sosiopsikologis serta perilaku tersebut dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa. Penelitian ini terdapat kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu menggunakan metode kuantitatif namun pada penelitian yang dilakukan oleh Akgun (2020:79-108), menambahkan metode kualitatif serta memiliki kesamaan dalam pengambilan responden yang sama dari siswa SMA atau SMK. Adapun perbedaan pada kedua penelitian tersebut, pada penelitian ini bertujuan untuk menguji mengetahui perilaku *cyberloafing* siswa SMA di kelas dengan memperhatikan berbagai variabel dan pendapat guru, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh penulis bertujuan untuk menguji pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu di atas, dapat disimpulkan bahwa beberapa penelitian terdapat kesamaan dan perbedaan pada masing-masing penelitian dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Dari beberapa penelitian terdahulu tersebut, menunjukkan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Adapun perbedaan dari penelitian tersebut dilihat pada subjek penelitian, lokasi penelitian, variabel yang digunakan, maupun dari penggunaan metode analisis. Dalam penelitian sebelumnya memiliki tujuan yang berbeda dengan penelitian penulis, pada beberapa penelitian bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel, sedangkan pada penelitian penulis menguji pengaruh terhadap variabel yang mana akan berbeda hasil dan pembahasannya. Selain itu, berdasarkan pada penelitian terdahulu di atas tidak ada yang menghubungkan ketiga variabel *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*. Perbedaan lainnya terlihat pada subjek yang mana pada beberapa penelitian kebanyakan mengambil subjek di bidang industri, sedangkan pada penelitian penulis mengambil subjek di bidang akademik. Maka dari itu, penelitian ini dapat digunakan dan layak untuk diteliti

karena memiliki berbagai perbedaan serta kekhasan dari beberapa penelitian sebelumnya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. *Cyberloafing*

1. Pengertian *Cyberloafing*

Konsep *cyberloafing* mengacu pada penggunaan teknologi seluler oleh pengguna internet dalam bidang pendidikan dengan tujuan yang salah dalam proses pembelajaran (Akgün, 2019:81). *Cyberloafing* merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengakses internet ketika jam pembelajaran melalui beberapa perangkat, seperti *computer*, *handphone*, dan tablet berguna untuk tujuan pribadi (Askew dkk, 2014). *Cyberloafing* adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa untuk mengakses internet seperti melakukan *browsing*, mengakses *e-mail*, dan kegiatan *web online* lainnya dengan menggunakan jaringan di sekolah untuk kepentingan di luar pembelajaran (Desnirita & Sari, 2022:6). *Cyberloafing* adalah perilaku individu yang memiliki kecenderungan menggunakan internet untuk keperluan yang tidak relevan dengan pembelajaran di kelas (Kalaycı, 2010).

Selain itu, Lim (2002:677), mendefinisikan *cyberloafing* sebagai perilaku yang menyimpang seperti menggunakan internet untuk mengakses *e-mail* yang tidak berhubungan dengan pembelajaran. Sedangkan menurut Henle (2008:383-400), menjelaskan bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku individu menggunakan internet dan email yang bukan berhubungan dengan pembelajaran. Menurut Mills dkk., (2001:34), *cyberloafing* adalah perilaku menyimpang yang melanggar norma-norma di sekolah karena menggunakan internet sekolah yang tidak berkaitan dengan proses pembelajaran. Ugrin dkk., (2007:76) mendefinisikan *cyberloafing* sebagai penyalahgunaan internet oleh siswa untuk tujuan *game online*, belanja *online*, mengirim dan memeriksa *e-mail* secara pribadi, mengirim *chat online*, dan menonton media. *Cyberloafing* sebagai penggunaan internet untuk keperluan pribadi selama jam sekolah (Vitak dkk., 2011:1751-1759).

Cyberloafing adalah perilaku menyimpang yang dilakukan oleh individu dengan mengakses internet yang tidak berkaitan dengan pembelajaran sehingga dapat menghabiskan waktu yang tidak penting (Handoyo, 2016:165). Rahayuningsih (2017:52) menjelaskan bahwa *cyberloafing* adalah perilaku yang dilakukan dengan mengakses internet untuk tujuan pribadi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran yang seharusnya bisa dikerjakan dengan tepat waktu serta dapat mengganggu produktivitas siswa dalam belajar. Sedangkan menurut Ardilasari dan Firmanto (2017:23), *cyberloafing* adalah perilaku menyimpang yang dilakukan oleh siswa dengan mengakses internet sekolah untuk tujuan pribadi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, seperti melihat hiburan, belanja *online*, *chatting*, *upload* gambar atau video di media sosial, *download* file yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, dan lain-lain. Nurmaidah (2020:23) menjelaskan bahwa *cyberloafing* adalah perilaku yang dilakukan oleh individu yang mengakses internet sekolah melalui *handphone*, laptop, dan perangkat lain untuk tujuan pribadi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Pendapat lain disampaikan oleh Nuha (2021:35-36), bahwa *cyberloafing* adalah individu yang melakukan akses internet yang menggunakan fasilitas sekolah saat pembelajaran berupa internet yang digunakan untuk tujuan pribadi non akademik yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, misalnya membuka situs belanja *online*, *chatting*, *game online*, dan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan pembelajaran.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* adalah perilaku penyalahgunaan internet oleh individu yang dilakukan dengan mengakses internet ketika jam pembelajaran melalui beberapa perangkat, seperti *computer*, *handphone*, dan tablet untuk tujuan pribadi seperti mengakses *game online*, belanja *online*, mengirim dan memeriksa *e-mail* secara pribadi, mengirim *chat online*, dan menonton media.

2. Aspek-Aspek *Cyberloafing*

Terdapat aspek-aspek dalam *cyberloafing* (Lim, 2002:383-400), yaitu:

- a. Aktivitas *browsing* adalah aktivitas yang dilakukan individu untuk menggunakan internet selama jam kerja atau jam pelajaran tanpa berkaitan dengan pelajaran atau pekerjaan. Aktivitas yang dilakukan yaitu seperti mengakses *website* atau investasi saham, *website entertainment* atau dunia hiburan, *website* tentang berita terkini, mengunduh informasi yang tidak berkaitan dengan pekerjaan atau pelajaran, membuka dan mengakses aplikasi *shopping online*, serta mengakses *website* orang dewasa (*pornografi*) (Lim, 2002:383-400).
- b. Aktivitas berkaitan dengan *e-mail* adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk mengirimkan, memeriksa, serta menerima *email* pribadi selama jam kerja atau jam pelajaran tanpa berkaitan dengan pelajaran atau pekerjaan (Lim, 2002:383-400).

Adapun menurut Blau dkk. (2006:9-17), terdapat pengembangan dari aspek *cyberloafing*, yaitu :

- a. Aktivitas *browsing* yaitu aktivitas yang dilakukan individu untuk menggunakan internet selama jam kerja atau jam pelajaran tanpa berkaitan dengan pelajaran atau pekerjaan. Aktivitas yang dilakukan yaitu seperti mengakses *website* atau investasi saham, *website entertainment* atau dunia hiburan, *website* tentang berita terkini, mengunduh informasi yang tidak berkaitan dengan pekerjaan atau pelajaran, membuka dan mengakses aplikasi *shopping online*, serta mengakses *website* orang dewasa (*pornografi*) (Blau dkk., 2006:9-17).
- b. Aktivitas *e-mail* yaitu aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk mengirimkan dan menerima email pribadi selama jam kerja atau jam pelajaran tanpa berkaitan dengan pelajaran atau pekerjaan (Blau dkk., 2006:9-17).
- c. Dunia maya interaktif yaitu aktivitas yang berkaitan dengan dunia maya yang sebuah visual objek dinamis berbasis *website* interaktif (Blau dkk., 2006:9-17).

Berdasarkan kedua aspek yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek

cyberloafing yang dipaparkan oleh Blau dkk. (2006:9-17), yaitu aktivitas *browsing*, aktivitas yang berkaitan *e-mail*, dan dunia maya interaktif.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Cyberloafing*

Menurut Ozler (2012:1-15), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *cyberloafing*, yaitu:

a. Faktor individual

Dalam faktor individual, terdapat beberapa atribut dalam individu, yaitu terdiri atas persepsi dan sikap, *personal trait*, kebiasaan dan kecanduan internet (Ozler, 2012:1-15).

1) Persepsi dan sikap

Penelitian yang dilakukan oleh Ozler (2012:1-15), mengungkapkan bahwa sikap berpengaruh terhadap *cyberloafing*. Individu yang memiliki sikap positif terhadap *cyberloafing*, maka individu cenderung menggunakan internet tidak sesuai dengan proses pembelajaran.

2) *Personal trait*

Personal trait seperti pemalu, kesepian (*loneliness*), isolasi, *self control*, *self esteem*, dan *locus of control* dapat mempengaruhi pola penggunaan internet (Ozler, 2012:1-15).

3) Kebiasaan dan kecanduan internet

Kebiasaan adalah situasi dan perilaku yang dilakukan secara otomatis tanpa adanya instruksi dan kesadaran dari dalam individu. Perilaku yang sudah menjadi kebiasaan akan menjadikan individu mengalami kecanduan, seperti kecanduan internet (Ozler, 2012:1-15).

b. Faktor organisasi

Faktor organisasi berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* yang memiliki pengertian sebagai tata tertib yang diterapkan oleh sekolah atau kelas. Contohnya, larangan penggunaan *handphone* dan internet di sekolah ketika di kelas selama proses pembelajaran, tujuan yang ingin dicapai oleh

sekolah, serta budaya dalam sekolah dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* (Ozler, 2012:1-15).

c. Faktor situasional

Faktor situasional berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*. Perilaku individu yang menyimpang dalam penggunaan internet di lingkungan sekolah dapat dibuktikan ketika individu mengakses internet di sekolah ketika proses pembelajaran sehingga dapat disebabkan karena faktor situasional (Ozler, 2012:1-15).

Adapun faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *cyberloafing*, yaitu:

a. Faktor Sikap (Libermen dkk, 2011: 2195).

Siswa yang memiliki sikap akan mempengaruhi perilaku *cyberloafing* dikarenakan siswa yang memiliki sikap positif cenderung menggunakan internet sekolah untuk tujuan pribadi serta beranggapan bahwa perilaku *cyberloafing* tersebut merupakan perilaku yang wajar atau bukan salah satu perilaku yang menyimpang (Liberman dkk., 2011:2195).

b. Faktor Emosi

Faktor emosi merupakan salah satu atribut psikologis yang dapat dimiliki oleh siswa. Perilaku siswa dalam menggunakan internet atau *cyberloafing* dapat menjadi cerminan motif psikologis yang dapat dimunculkan oleh siswa, seperti malu, cemas, kesepian, kontrol diri, harga diri, dan *locus of control* yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* (Chak & Leung, 2004:566. Sari mengungkapkan bahwa kontrol diri yang dimiliki oleh siswa dapat berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* (Sari & Ratnaningsih, 2018:572).

c. Faktor Sosial

Faktor sosial dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada siswa, misalnya secara norma sosial perilaku *cyberloafing* merupakan perilaku yang menyimpang dengan norma sosial yang ada karena dianggap sebagai perilaku negatif siswa yang dapat mempengaruhi minat dalam melakukan perilaku *cyberloafing* (Vitak, dkk. 2011:1758).

Berdasarkan beberapa faktor di atas, terdapat kesimpulan bahwa *cyberloafing* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor individual yang terdiri atas persepsi dan sikap, *personal trait*, kebiasaan dan kecanduan internet, faktor organisasi, faktor situasional, faktor sikap, faktor emosi, dan faktor sosial.

4. Perilaku *Cyberloafing* dalam Perspektif Islam

Perilaku *cyberloafing* adalah perilaku yang bisa memberikan dampak negatif bagi siswa karena dengan adanya fasilitas internet gratis yang tersedia di sekolah, siswa akan menggunakan fasilitas tersebut untuk melakukan kecurangan, seperti melakukan komunikasi di sosial media, bermain *game online*, membuat akun disitus *social networking*, serta membuka situs pornografi yang mana aktivitas tersebut termasuk kedalam dampak negatif. Fasilitas internet yang tersedia di sekolah, seharusnya digunakan untuk keperluan yang sesuai dan memanfaatkan untuk hal yang positif yang berhubungan dengan proses pembelajaran di kelas. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Maidah [5]:77, yang artinya:

Katakanlah (Muhammad), “Wahai Ahli Kitab! Janganlah kamu berlebih-lebihan dengan cara yang tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti keinginan orang-orang yang telah tersesat dahulu dan (telah) menyesatkan banyak (manusia), dan mereka sendiri tersesat dari jalan yang lurus.

Berdasarkan ayat di atas, Allah memerintahkan umat-Nya untuk tidak mengikuti keinginannya dengan cara yang tidak benar atau melakukan perilaku yang menyimpang, seperti halnya perilaku *cyberloafing*. Perilaku tersebut adalah perilaku yang menyimpang dan tidak baik sehingga sebaiknya dihindari oleh siswa karena dapat mengganggu proses pembelajaran di kelas. Sedangkan menurut penafsiran dari tafsir al-misbah pada ayat tersebut, menjelaskan bahwa individu dilarang untuk berperilaku yang berlebih-lebihan dengan mengikuti hawa nafsu dengan cara yang tidak benar sehingga dapat menyesatkan banyak orang. Dalam tafsiran tersebut, dapat diartikan bahwa

individu dilarang untuk berperilaku yang buruk atau menyimpang seperti perilaku *cyberloafing* (Shihab, 2005:542).

Selain itu, tercantum juga pada surat al-Baqarah ayat 59, yang artinya:

Lalu orang-orang yang dzalim mengganti perintah dengan (perintah lain) yang tidak diperintahkan kepada mereka. Maka kami turunkan malapetaka dari langit kepada orang-orang yang dzalim itu karena mereka (selalu) berbuat fasik.

Dijelaskan oleh tafsir Al-Mishbah bahwa dengan melakukan sesuatu hal yang bertentangan dengan perintah merupakan suatu hal yang tidak adil. Dalam konteks ini, mengakses internet perilaku yang tidak patut karena ketika sedang dalam jam belajar, mahasiswa seharusnya menggunakan internet hanya untuk keperluan akademis dan tidak diperkenankan untuk mengakses internet yang tidak relevan karena mencerminkan perilaku yang tidak sesuai dengan aturan di sekolah.

Berdasarkan penjelasan pada kedua ayat tersebut maka hubungan dengan *cyberloafing* adalah dalam islam, manusia tidak diperkenankan untuk melakukan perilaku yang buruk atau bahkan menyimpang. Pada hal ini, perilaku yang buruk atau menyimpang yaitu *cyberloafing*. Perilaku *cyberloafing* adalah perilaku yang bisa memberikan dampak negatif bagi siswa karena dengan adanya fasilitas internet gratis yang tersedia di sekolah, siswa akan menggunakan fasilitas tersebut untuk melakukan kecurangan, seperti melakukan komunikasi di sosial media, bermain *game online*, membuat akun disitus *social networking*, serta membuka situs pornografi yang mana aktivitas tersebut termasuk kedalam dampak negatif. (Askew dkk., 2012:26). Perilaku negatif tersebut dapat menurunkan motivasi dan produktivitas belajar siswa.

B. Loneliness

1. Pengertian Loneliness

Pengertian *loneliness* atau kesepian adalah sebuah perasaan akibat tidak adanya keserasian hubungan. Keadaan ini disebabkan karena individu tidak mencapai kehidupan sosial yang diinginkan sehingga individu tersebut akan

memiliki perasaan kesepian karena kesulitan berkomunikasi dengan individu lain (Russell, 1996:20-40). Cacioppo (2014:58-72), menjelaskan bahwa *loneliness* atau kesepian dapat mengganggu fungsi kognitif dan kesehatan mental individu. Kondisi ini disebabkan karena perasaan yang mengganggu dan tidak adanya rasa nyaman. *Loneliness* atau kesepian adalah perasaan menyakitkan terhadap hubungan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Myers, 1996:13). Pernyataan tersebut memiliki kesamaan dengan pendapat Peplau dan Perlman (1982:3), *loneliness* atau kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang menimbulkan rasa cemas akibat dari hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sedangkan Santrock (2002:13), menjelaskan bahwa individu merasa tidak ada individu lain yang memahami perasaannya, merasa terasingkan, dan tidak memiliki orang lain sebagai pelarian ketika mengalami masalah.

Bruno (2000:5) mengatakan bahwa *loneliness* atau kesepian adalah kondisi mental dan emosional individu yang terjadi karena merasa terisolasi dan kurangnya interaksi interpersonal dengan individu lain. *Loneliness* atau kesepian adalah asumsi negatif terhadap individu bahwa individu tersebut tidak memiliki teman atau sahabat (Rokach, 2014:50). Menurut Al Khatib (2012:161), *loneliness* adalah kondisi individu yang menyedihkan dan menyakitkan dan kondisi individu yang harus dihindari. *Loneliness* adalah perasaan individu yang tidak menyenangkan karena hubungan sosial yang tidak diinginkan sehingga menyebabkan individu melakukan tindakan negatif yang merugikan individu maupun orang lain, seperti mengkonsumsi obat terlarang, kematian, hilangnya fokus dan ingatan, dan tindakan negatif lain. *Loneliness* adalah kondisi emosional dan pikiran individu yang menyedihkan akibat hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh individu sehingga menyebabkan individu memiliki perasaan hilang minat dalam bersosial, merasa hampa, serta kosong pada diri sendiri (Dayakisni & Hadaniah, 2009:132). *Loneliness* adalah perasaan yang dalam terkait dengan anggapan bahwa ketidakterpenuhinya kebutuhan sosial yang diinginkan (Margalit, 2010:5).

Loneliness adalah suatu kondisi dimana perasaan individu yang mengalami hubungan yang tidak sesuai dengan yang diinginkan sehingga menyebabkan individu mengalami perasaan hampa, kosong, dan kurang Bahagia ketika bersosialisasi (Hisbiyyah, 2022:30). *Loneliness* adalah perasaan yang dimiliki individu berupa kehilangan dan ketidaksesuaian terhadap hubungan sosial yang ditandai dengan perasaan terasingkan serta tidak adanya hubungan yang bermakna dengan individu lain sehingga individu tersebut memerlukan individu lain untuk dapat melakukan komunikasi dan mendapatkan hubungan yang baik (Al-Badry, 2022:59). *Loneliness* adalah perasaan emosional individu yang tidak menyenangkan akibat hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diinginkan sehingga mengalami perasaan yang negatif (Wirman, 2021). *Loneliness* memiliki tiga hal penting, yaitu a) *Loneliness* merupakan respon yang dirasakan oleh individu akibat hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diinginkan. b) *Loneliness* merupakan pengalaman individu yang memiliki sifat objektif sesuai dengan pandangan individu terkait dengan kondisi yang dialami. c) *Loneliness* merupakan kondisi dan emosional yang menyedihkan dan tidak menyenangkan. Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah kondisi dimana individu memiliki persepsi bahwa dirinya sendirian akibat hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan sehingga mengalami perasaan yang tidak menyenangkan.

2. Aspek-Aspek *Loneliness*

Aspek-aspek *loneliness* menurut pendapat Rusell (1996:23), yaitu:

a. *Personality* (kepribadian)

Kepribadian individu dapat menentukan perilaku dan persepsi terhadap lingkungan. Kepribadian adalah bagaimana tingkah laku yang individu dalam berinteraksi dengan individu lain serta tingkah laku yang menonjol pada diri individu. Kepribadian bukan bersifat statis yang tidak bisa berubah, namun kepribadian bisa berubah sesuai perkembangan individu serta dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Kepribadian tersebut misalnya individu tidak memiliki perasaan percaya terhadap

individu lain. Hal tersebut menyebabkan individu menghindari hubungan dengan orang lain sehingga individu tersebut mengalami kesepian (Rusell, 1996:23).

b. *Social desirability loneliness* (keinginan sosial)

Kesepian yang terjadi karena individu tidak memperoleh kehidupan sosial yang diinginkan dari lingkungan sekitar sehingga individu memiliki komunikasi yang buruk dengan lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut dikarenakan individu tidak memperoleh perhatian lebih dari individu lain (Rusell, 1996:23).

c. *Depression loneliness* (depresi)

Kesepian terjadi karena individu memiliki perasaan murung dan tidak bersemangat. Kondisi ini menyebabkan individu merasa tidak dihargai oleh lingkungan sekitarnya sehingga menyebabkan individu merasa stress, hilangnya minat dan kebahagiaan, depresi, serta kurangnya energi untuk beraktivitas (Rusell, 1996:23).

Adapun Peplau dan Perlman (1982:3), menyebutkan aspek-aspek *loneliness*, sebagai berikut:

a. *Need for intimacy*

Need for intimacy adalah kondisi dimana individu tidak mendapatkan dorongan dari individu lain yang seharusnya dipenuhi sehingga menyebabkan individu mengalami kesepian. Aspek ini menjelaskan terkait dengan kebutuhan individu untuk dekat dan berhubungan baik yang diinginkan dengan individu lain (Peplau & Perlman, 1982:3).

b. *Cognitive process*

Cognitive process adalah kondisi dimana individu memberikan respon atau tindakan yang selanjutnya akan dilakukan atas masalah yang dihadapi. Apabila individu tidak mampu memberikan respon dan kebingungan menghadapi masalah, maka individu akan merasa kesepian (Peplau & Perlman, 1982:3).

c. *Social reinforcement*

Social reinforcement adalah kondisi dimana individu memberikan penguatan dan apabila hubungan sosial dengan individu lain tidak menyenangkan, individu akan merasakan kesepian (Peplau & Perlman, 1982:3).

Berdasarkan aspek yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek *cyberloafing* yang dipaparkan oleh Rusell (1996:23), yaitu *personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial), dan *depression* (depresi).

3. Perilaku *Loneliness* dalam Perspektif Islam

Kesepian adalah perasaan akibat tidak adanya keserasian hubungan yang disebabkan karena tidak tercapainya kehidupan sosial seperti yang diinginkan sehingga individu tersebut akan merasa kesepian karena kesulitan berkomunikasi dengan individu lain (Rusell, 1996:20-40). Individu yang mengalami kesepian akan merasa sepi dalam keadaan apapun, misalkan dalam keadaan ramai, individu akan tetap merasa sepi terutama jika mengalami permasalahan. Seperti yang telah disebutkan dalam firman Allah SWT dalam surat ar-Rad ayat 28, yang artinya:

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS ar-Rad ayat 28).

Pada ayat tersebut, ditafsirkan dalam tafsir misbah jilid enam. Penafsiran tersebut menjelaskan bahwa memiliki hati yang tenteram untuk orang-orang yang mengingat Allah dengan cara berdzikir dan melakukan hal positif lainnya. Pembahasan pada penelitian yang terkait dengan *loneliness* sangat berkaitan dengan surat ini yang dijelaskan bahwa hati yang kosong, hampa, perasaan tidak menyenangkan, perasaan tersingirkan, dan lain lain yang menyebabkan individu mengalami kesepian atau *loneliness* tersebut dapat menjadi tenteram apabila

kembali mengingat Allah. Dengan mengingat Allah perasaan tersebut akan berkurang, tenang, dan menjadi tenteram (Shihab, 2005:599).

Berdasarkan penjelasan dari tafsir ayat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa manusia yang memiliki hati yang kosong, hampa, perasaan tidak menyenangkan, perasaan tersingirkan, dan lain-lain yang menyebabkan individu mengalami kesepian atau *loneliness*. Kondisi ini disebabkan karena perasaan yang mengganggu dan tidak terjadinya rasa nyaman. Keadaan tersebut berdampak pada apa yang dilakukan sehingga dengan perasaan kesepian yang membuat manusia lebih memilih untuk melakukan hal yang menyimpang seperti *cyberloafing*. Individu yang mengalami *loneliness* atau kesepian akan mencari kegiatan agar tidak menimbulkan kegelisahan hati, salah satunya yaitu melakukan perilaku *cyberloafing*. Menurut Al Khatib (2012:161), *loneliness* adalah kondisi individu yang menyedihkan dan menyakitkan yang harus dihindari karena dapat menyebabkan individu melakukan tindakan negatif yang merugikan individu maupun orang lain, seperti mengkonsumsi obat terlarang, kematian, hilangnya fokus dan ingatan, perilaku *cyberloafing*, atau tindakan negatif lain.

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Ghufron dan Suminta (2010:21), kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan keputusan individu melalui berbagai pertimbangan dari pikiran yang kemudian dipilih sesuai dengan norma sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk bisa melawan dan meninggalkan perilaku yang tidak diharapkan agar dapat mengendalikan diri untuk dapat mencapai kehidupan yang baik antara diri sendiri dan lingkungan (Tangney, 2004:275). Drever (1988:430) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan hatinya.

Sedangkan Baumeister (2007:351), menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur respon supaya tidak melakukan suatu hal yang keluar dari nilai ataupun harapan sosial. Bukhori (2012:38), mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mempertimbangkan sesuatu hal sebelum bertindak. Menurut pendapat Nurhayat (2021:30), kontrol diri adalah suatu hal yang terbentuk dari peraturan yang mengikat sehingga hal tersebut dapat dikendalikan dan apabila kesulitan dalam mengendalikan diri, maka akan berdampak negatif pada individu. Chaplin (1999:450) memaparkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membimbing perilaku individu serta membatasi perilaku yang impulsif. Ghufron, N. M. dan Risnawita, R. (2010:21) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam memahami, mengontrol, dan mengelola perilaku berdasarkan situasi dan kondisi diri individu serta lingkungan sekitar dalam menghadapi berbagai macam pertimbangan, seperti mampu menutupi perasaan, mengendalikan pikiran dan perilaku, mampu menyenangkan orang lain, dan mampu melakukan sesuatu berdasarkan situasi dan kondisi dalam lingkungan. Kontrol diri adalah salah satu fungsi utama yang terdapat dalam diri individu yang dapat dimanfaatkan oleh individu menjadi pribadi yang baik dalam pengelolaan emosi, pikiran, dan perilakunya (Ardilasari & Firmanto, 2017:22). Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan segala sesuatu tanpa adanya dorongan faktor internal maupun eksternal. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengendalikan dorongan dari faktor internal maupun faktor eksternal sehingga individu tersebut mampu membuat keputusan yang lebih efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan mampu mengambil keputusan yang tepat agar dapat menghindari suatu hal yang buruk. Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu (Thalib, 2017:109). Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat mengendalikan dirinya sehingga perilaku yang dilakukan sesuai norma yang berlaku (Nurmaidah, 2020:23). Sedangkan menurut pendapat Nuha (2021:36), kontrol diri adalah kemampuan individu dalam memahami situasi dan kondisi yang terdapat dalam diri individu serta lingkungan sehingga mampu dalam mengatur, membimbing, dan

mengarahkan dirinya dalam melakukan perilaku yang positif sesuai dengan norma dan tujuan yang diinginkan. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi, meninggalkan perilaku yang merugikan dan mampu menentukan keputusan guna memperbaiki, mengubah, bahkan mengarahkan perilaku agar perilaku yang dimiliki ke arah konsekuensi positif (Tanjung, 2022:54). Menurut Messina (2003:251) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah perilaku yang mengutamakan keberhasilan dalam perubahan diri individu, mencegah penghancuran diri, pencegahan dorongan dari luar, kebebasan menetapkan tujuan, kemampuan memilah emosi dan pikiran yang rasional serta perilaku yang mengutamakan tanggung jawab pada diri individu. Kontrol diri adalah kemampuan dalam mengatur perilaku atau dorongan yang dimiliki setiap individu (Jahrudin, 2022:43).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilaku, emosi, serta pikirannya ke arah konsekuensi yang positif serta mampu mempertimbangkan sesuatu hal sebelum bertindak.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Ghufro dan Suminta (2010:21), aspek-aspek *self control*, yaitu:

a. *Behavior Control*

Behavior control adalah suatu perilaku yang terjadi secara langsung terhadap lingkungan. Dalam aspek ini, terdapat 2 komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menetapkan apakah dirinya sendiri atau lingkungan yang dari luar yang mengontrol situasi dan keadaan. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengatur situasi atau keadaan dirinya dengan baik, maka individu tersebut akan mampu mengatur perilakunya sendiri dengan baik. Namun, individu yang tidak mampu mengatur atau mengontrol situasi atau keadaan yang ada pada dirinya dengan baik, maka individu tersebut akan memilih menerapkan sumber dari

luar atau lingkungan individu tersebut. Sedangkan memodifikasi stimulus merupakan kemampuan individu untuk dapat memahami bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak diinginkan akan terjadi (Ghufron & Suminta (2010:21).

b. *Cognitive Control*

Cognitive Control merupakan kemampuan individu dalam mengolah, menafsirkan, menilai, dan menggabungkan peristiwa menjadi satu kerangka positif penekanan pada individu tersebut. Dalam aspek ini, terdapat 2 komponen yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*apparsial*). Informasi tidak diinginkan yang didapatkan oleh individu dapat dicegah dengan peninjauan, evaluasi, dan menginterpretasikan suatu kejadian dari sisi positif yang subjektif (Ghufron & Suminta (2010:21).

c. *Decisional Control*

Decisional Control merupakan kemampuan individu dalam mengontrol keputusan dirinya untuk dapat menentukan suatu tindakan atau perilaku ke arah yang positif (Ghufron & Suminta (2010:21).

Berbeda dengan aspek-aspek kontrol diri yang disebutkan oleh Tangney dkk., (2004:283), adapun aspek-aspek tersebut, yaitu:

a. *Self discipline* (kedisiplinan diri)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk fokus terhadap diri sendiri dalam mengerjakan tugas. Individu yang disiplin mampu melawan hal yang dapat mengganggu fokusnya, terutama dari lingkungan sekitar (Tangney dkk., 2004:283).

b. *Deliberate/nonimpulsive* (tindakan nonimpulsif)

Aspek ini berkaitan dengan individu yang cenderung melakukan sesuatu dengan kehati-hatian dan memutuskan sesuatu dengan berbagai pertimbangan. Hal tersebut membuat individu memiliki kemampuan membuat keputusan yang baik dan dapat bersikap dengan tenang (Tangney dkk., 2004:283).

c. *Healthy habits* (pola hidup sehat)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatur perilakunya dengan membiasakan diri dengan hidup sehat sehingga individu tersebut memiliki gaya hidup yang sehat dan bisa menghindari kebiasaan hidup yang tidak sehat (Tangney dkk., 2004:283).

d. *Work ethic* (etos kerja)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk memberikan penilaian terhadap aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki etos kerja yang tinggi akan tetap fokus dengan tujuannya dan mampu menghindari pengaruh yang diluar kendali individu (Tangney dkk., 2004:283).

e. *Reliability* (kehandalan)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam memberikan penilaian terhadap potensi dirinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu tersebut dapat mengendalikan dirinya untuk mencapai sesuatu sesuai dengan rencananya (Tangney dkk., 2004:283).

Berdasarkan kedua aspek yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek kontrol diri yang dipaparkan oleh Tangney (2004:283), yaitu *behaviour control*, *cognitive control*, dan *decisional control*.

3. Perilaku Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif dengan melawan dan meninggalkan perilaku yang tidak diharapkan serta mampu mempertimbangkan segala sesuatu sebelum bertindak agar dapat mengendalikan diri untuk dapat mencapai kehidupan yang baik antara diri sendiri dan lingkungan dan tidak berdampak negatif pada individu. Unsur kesabaran menurut islam adalah kontrol diri, sesuai dengan QS. al-Maidah ayat 30, yang artinya:

Maka, hawa nafsunya menjadikan ia rela untuk membunuh saudaranya, kemudian dia pun membunuhnya, maka jadilah dia termasuk orang yang merugi. (QS. al-Maidah ayat 30).

Pada ayat tersebut, dijelaskan pada tafsir misbah (Shihab, 2005:77), yang dijelaskan bahwa individu yang memiliki hawa nafsu dapat mempengaruhi kehidupannya. Individu yang tidak mampu mengendalikan hawa nafsu yang terdapat dalam dirinya, maka individu dikatakan merugi. Sedangkan, individu yang mampu mengendalikan hawa nafsu yang terdapat dalam diri individu, maka akan mencapai kesuksesan. Dalam hal ini, hawa nafsu adalah pikiran, perilaku, dan emosi negatif yang terdapat dalam diri individu.

Berdasarkan penjelasan tafsir tersebut, dapat disimpulkan bahwa manusia memiliki hawa nafsu yang dapat mempengaruhi kehidupan. Manusia yang mengikuti hawa nafsunya akan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Namun, manusia yang dapat mengontrol dirinya untuk tidak melakukan perilaku yang merugikan maka tidak akan merugi. Kontrol diri membantu manusia untuk dapat mengontrol perilaku, emosi, dan pikirannya ke arah konsekuensi yang positif. Namun, rendahnya kontrol diri oleh manusia harus diatasi karena apabila manusia memiliki kontrol diri yang rendah terhadap perilakunya, pikiran, dan emosi maka akan cenderung akan melakukan hal-hal yang negatif misalnya melakukan perilaku *cyberloafing*. Manusia yang memiliki kontrol diri yang baik, maka cenderung menghindari perilaku *cyberloafing* (Fairliano, 2023). Namun, manusia yang tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka cenderung melakukan perilaku *cyberloafing*. Akibatnya, aktivitas tersebut memberikan dampak negatif yaitu menurunnya produktivitas dan minat belajar siswa. Untuk itu, kontrol diri harus ditingkatkan oleh siswa sehingga dapat terhindari dari perilaku yang menyimpang seperti perilaku *cyberloafing*.

D. Peran *Loneliness*, Kontrol Diri terhadap *Cyberloafing*

Kemajuan teknologi memberikan perubahan dalam kehidupan banyak individu. Setiap individu membutuhkan teknologi agar dapat dengan mudah, efektif, dan efisien dalam mengerjakan sesuatu, seperti halnya penggunaan teknologi informasi, termasuk internet. Internet digunakan sebagai sarana yang

dalam dunia pendidikan untuk memperoleh suatu informasi, administrasi, pendidikan, dan lain sebagainya. Dengan adanya internet, setiap individu mendapatkan kemudahan dalam mengakses segala sesuatu yang berkaitan dengan informasi sehingga internet bisa digunakan kapanpun dan dimanapun sesuai dengan kebutuhan oleh setiap individu. Dengan adanya hal tersebut, memberikan dampak positif bagi setiap individu termasuk pada siswa yang mana telah diberikan fasilitas sekolah untuk bisa mengakses yang berkaitan dengan pendidikan. Selain dampak positif, juga terdapat dampak negatif dalam penggunaan internet yang dijelaskan oleh Qomariyah (2009:11) yaitu siswa menggunakan internet untuk keperluan mengerjakan tugas sekolah hanya 37,1%. Sedangkan siswa lainnya menggunakan internet untuk keperluan individu, misalnya melakukan komunikasi di sosial media, bermain *game online*, membuat akun disitus *social networking*, serta membuka situs pornografi yang mana aktivitas tersebut termasuk kedalam dampak negatif. Aktivitas tersebut termasuk kedalam *cyberloafing*.

Cyberloafing adalah perilaku siswa dalam menggunakan internet ketika jam sekolah dengan menggunakan alat elektronik, misalnya komputer, *handphone*, dan tablet dengan tujuan pribadi. Aktivitas ini biasa dilakukan oleh siswa dengan mengakses internet pada jam belajar selama di sekolah maupun di kampus untuk tujuan pribadi (Askew dkk., 2012:26). Dengan adanya fasilitas internet gratis yang diberikan sekolah memberikan kesempatan siswa untuk memiliki perilaku *cyberloafing* yang mana bisa dikatakan perilaku tersebut merupakan perilaku yang negatif dan menyimpang. Hal tersebut akan mengakibatkan penurunan konsentrasi siswa, penurunan minat, dan partisipasi dalam pelajaran (Adams, 2006:9). Contoh aktivitas *cyberloafing*, yaitu *browsing* situs jejaring sosial, menonton video dan *streaming* film, bermain *game online*, memposting *tweet*, dan mendengarkan musik *online* serta mengirim *email* yang tidak berkaitan dengan pembelajaran (Akbulut dkk., 2016:616). Aktivitas tersebut menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan tidak memiliki tujuan yang penting melainkan dilakukan untuk tujuan pribadi siswa dan hanya untuk bersenang-senang.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi siswa untuk melakukan *cyberloafing* (Ozler, 2012:7), yaitu faktor individual, faktor organisasi, dan faktor

situasional. Pertama, faktor individual terdapat beberapa atribut dalam individu yaitu terdiri atas persepsi dan sikap, *personal trait*, kebiasaan, kecanduan internet, pemalu, *loneliness*, isolasi, *self control*, *self esteem*, dan *locus of control* dapat mempengaruhi pola penggunaan internet. Faktor yang kedua yaitu faktor organisasi. Faktor organisasi berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* yang memiliki pengertian sebagai tata tertib yang diterapkan oleh sekolah atau kelas. Contohnya, larangan penggunaan *handphone* dan internet di sekolah ketika di kelas selama proses pembelajaran, tujuan yang ingin dicapai oleh sekolah, serta budaya dalam sekolah dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*. Ketiga, faktor situasional. Faktor situasional dapat mempengaruhi terjadinya *cyberloafing*, secara norma sosial apabila perilaku tersebut bertentangan dengan norma sosial atau dalam kata lain memiliki dampak negatif maka dapat mempengaruhi minat siswa dalam melakukan perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya, jika siswa mengetahui bahwa perilaku tersebut tidak bertentangan dengan norma sosial, maka minat siswa untuk melakukan perilaku *cyberloafing* akan berkurang.

Berdasarkan ketiga faktor di atas, peneliti mengambil dua faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* yaitu *loneliness* dan kontrol diri yang mana termasuk dalam faktor individual *cyberloafing*. *Loneliness* atau kesepian adalah sebuah perasaan akibat tidak adanya keserasian hubungan. Kondisi ini disebabkan karena individu tidak mencapai kehidupan sosial yang diharapkan sehingga individu tersebut akan merasa kesepian karena kesulitan berkomunikasi dengan individu lain (Rusell, 1996:1). Cacioppo (2014:67), menjelaskan bahwa kesepian dapat mengganggu fungsi kognitif dan kesehatan mental individu. Kondisi ini disebabkan karena perasaan yang mengganggu dan tidak terjadinya rasa nyaman. Keadaan tersebut berdampak pada apa yang dilakukan sehingga dengan perasaan kesepian nyaman membuat siswa lebih memilih untuk melakukan hal yang menyimpang seperti *cyberloafing*. Individu yang mengalami *loneliness* atau kesepian akan mencari kegiatan agar tidak menimbulkan kegelisahan hati.

Loneliness memiliki tiga aspek (Rusell, 1996:23), yang pertama yaitu *personality* (kepribadian). Aspek ini dapat menentukan perilaku dan persepsi terhadap lingkungan. Individu mengalami kesepian karena kepribadian dari

individu tersebut. Pada aspek ini, berkaitan dengan faktor individu pada *cyberloafing* yang dapat dijelaskan bahwa perasaan kesepian disebabkan oleh kepribadian individu yang baik maupun buruk. Misalnya individu yang memiliki kepribadian seperti tidak adanya perasaan percaya terhadap orang lain maka akan cenderung menghindari berhubungan sosial dengan orang lain sehingga individu tersebut mengalami kesepian. Perasaan kesepian yang dialami individu tersebut dapat menyebabkan individu melakukan perilaku yang negatif seperti penyalahgunaan internet atau yang bisa disebut *cyberloafing*. Aspek yang kedua yaitu *social desirability loneliness* (keinginan sosial). Aspek ini terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan dari lingkungan sekitar. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual dan faktor situasional. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual dapat dijelaskan bahwa individu yang tidak memiliki komunikasi yang baik dengan lingkungan maka akan mengalami kesepian. Selain itu aspek ini berkaitan dengan faktor situasional bisa dijelaskan bahwa lingkungan sekitarnya tidak memberikan perhatian penuh dan memberikan dukungan pada individu tersebut sehingga individu tersebut mengalami kesepian. Perasaan kesepian yang dialami individu tersebut dapat menyebabkan individu melakukan perilaku yang negatif seperti penyalahgunaan internet atau yang bisa disebut *cyberloafing*.

Aspek yang ketiga yaitu *depression loneliness* (depresi). Aspek ini dijelaskan bahwa kesepian terjadi karena individu memiliki perasaan murung dan tidak bersemangat. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual yang dapat dijelaskan bahwa individu yang mengalami perasaan murung, stres, hilangnya minat dan kebahagiaan, tidak bersemangat untuk beraktivitas sehingga menyebabkan individu memiliki persepsi bahwa dirinya kesepian. Perasaan kesepian yang dialami individu tersebut dapat menyebabkan individu melakukan perilaku yang negatif seperti penyalahgunaan internet atau yang bisa disebut *cyberloafing*. Berdasarkan penjelasan dari ketiga aspek *loneliness* di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *loneliness* berkaitan dengan faktor individual dan faktor situasional. Perasaan kesepian yang dialami menyebabkan individu melakukan perilaku yang negatif seperti penyalahgunaan internet atau yang bisa disebut *cyberloafing*. Hal tersebut

diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Laksana (2019), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *loneliness* dengan *cyberloafing* yang artinya semakin rendah *loneliness* maka akan semakin rendah *cyberloafing*. Sebaliknya, semakin tinggi *loneliness* maka akan semakin tinggi *cyberloafing*.

Faktor lain penyebab individu melakukan *cyberloafing* yaitu kontrol diri. Menurut Ghufron dan Suminta (2010:21), kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku individu menuju suatu hal yang positif dengan mempertimbangkan perilaku yang diatur untuk dapat meningkatkan tujuan yang diharapkan. Kontrol diri memiliki tiga aspek (Ghufron dan Suminta, 2010:21), yang pertama yaitu *behaviour control*. *Behaviour control* adalah kemampuan individu untuk mengatur dan menetapkan situasi dan keadaan dirinya ketika berada di lingkungan sekitar. Aspek ini berkaitan dengan faktor individu, yang dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik terhadap perilakunya, maka akan menghindari hal-hal yang negatif misalnya menghindari perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya, apabila individu yang mempunyai tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka dia akan melakukan perilaku negatif seperti *cyberloafing*. Aspek yang kedua yaitu *cognitive control*. Aspek ini, berkaitan dengan individu yang dapat menafsirkan, menilai, dan menggabungkan peristiwa menjadi satu kerangka positif. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual karena individu yang dapat menafsirkan segala peristiwa yang dialami dengan melihat dari perspektif yang positif maka akan dapat mengontrol dirinya dari perilaku yang negatif, seperti penyalahgunaan internet atau bisa disebut *cyberloafing*.

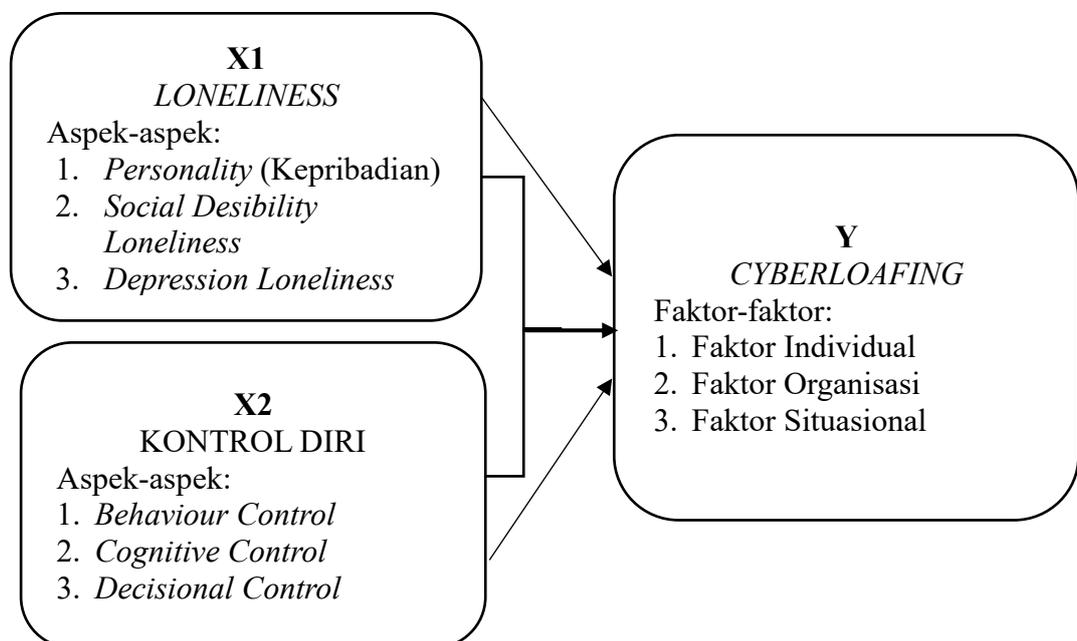
Aspek yang ketiga yaitu *decisional control*. Aspek ini berkaitan keputusan dirinya dalam menentukan tindakan dan perilakunya ke arah yang positif. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual yang dapat dijelaskan bahwa individu yang dapat menetapkan keputusan dengan baik maka individu tersebut akan mampu mengontrol dirinya dengan baik sehingga dapat menghindari perilaku yang negatif. Seperti penyalahgunaan internet yang bisa disebut *cyberloafing*. Dari ketiga aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek tersebut mempengaruhi *cyberloafing* dalam faktor individual. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik, maka akan

menghindari perilaku negatif, seperti penyalahgunaan internet atau bisa disebut *cyberloafing*. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuha (2021:60), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan semakin tinggi kontrol diri siswa, maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukan.

Loneliness memiliki tiga aspek (Russell, 1996:23), yaitu *personality* (kepribadian), *social desitability* (keinginan sosial), dan *depression* (depresi). Sedangkan aspek-aspek kontrol diri, yaitu *behaviour control*, *cognitive behaviour*, dan *decisional control*. Pada aspek-aspek tersebut bisa disimpulkan bahwa *cyberloafing* dipengaruhi oleh faktor individual dan faktor situasional (Ozler, 2012:1-15).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merumuskan kerangka penelitian, sebagai berikut:

Gambar 2.2 Skema dan Aspek Pengaruh *Loneliness* dan Kontrol Diri Terhadap *Cyberloafing*



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah perkiraan sementara dalam penelitian yang digunakan untuk menyusun teori maupun eksperimen (Rogers, 1966:11). Menurut Creswell (2017:24), hipotesis adalah asumsi sementara yang digunakan untuk memperoleh

hasil berupa hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen. Abdullah (2015:5) menjelaskan bahwa hasil sementara yang akan diuji kebenarannya melalui sebuah penelitian. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah perkiraan, asumsi, serta hasil sementara yang diuji untuk menyusun teori ataupun eksperimen dan memperoleh hasil berupa hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan dependen.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan *loneliness* terhadap *cyberloafing* pada siswa Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan di SMK Negeri 3 Jepara.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada siswa Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan di SMK Negeri 3 Jepara.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada siswa Jurusan Teknologi Komputer dan Jaringan di SMK Negeri 3 Jepara.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian bisa disebut dengan riset atau *research*. Penelitian adalah kegiatan mencari, mengumpulkan, dan menganalisis informasi atau data yang dilakukan secara sistematis, logis, terkontrol, dan empiris untuk mencapai tujuan tertentu (Mukhid, 2021:10-11). Dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data yang berbentuk angka-angka untuk memperkirakan kondisi populasi yang dihitung dengan analisis statistik (Mukhid, 2021:10-11). Sedangkan menurut Sugiyono (2019:16), menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel dengan mendapatkan data melalui instrumen penelitian, analisis data secara kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirancang. Adapun pendekatan penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis kausalitas. Kausalitas merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengukur pengaruh atau sebab akibat (Kusumastuti, 2020:15). Jenis ini dipilih karena dalam penelitian ini ingin mengukur sejauh mana pengaruh ketiga variabel yaitu pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah karakteristik atau atribut yang dapat diukur, diamati, dan lebih bervariasi (Uyun & Yoseanto, 2022:28). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *cyberloafing*.

b. Variabel Independen (X)

Adapun variabel independen dalam penelitian ini yaitu *loneliness* (X1) dan kontrol diri (X2).

2. Definisi Operasional

a. *Cyberloafing*

Cyberloafing adalah perilaku penyalahgunaan internet oleh individu yang dilakukan dengan mengakses internet ketika jam pembelajaran melalui beberapa perangkat, seperti *computer*, *handphone*, dan tablet untuk tujuan pribadi seperti mengakses *game online*, belanja *online*, mengirim dan memeriksa *e-mail* secara pribadi, mengirim *chat online*, dan menonton media. Variabel ini akan diukur dengan menggunakan skala *cyberloafing* berdasarkan aspek-aspek yaitu aktivitas *browsing*, aktivitas *e-mail*, dan dunia maya interaktif. Semakin tinggi nilai *cyberloafing* yang diperoleh, maka akan semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang dimiliki oleh individu. Sebaliknya, semakin rendah nilai *cyberloafing* yang diperoleh, maka akan semakin rendah pula perilaku *cyberloafing* yang dimiliki individu.

b. *Loneliness*

Loneliness adalah kondisi dimana individu memiliki persepsi bahwa dirinya sendirian akibat hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan sehingga mengalami perasaan yang tidak menyenangkan. Variabel ini akan diukur dengan menggunakan skala *loneliness* berdasarkan aspek-aspek yaitu *personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial), dan *depression* (depresi). Semakin tinggi perolehan nilai pada *loneliness*, maka akan semakin tinggi pula *loneliness* yang dimiliki siswa. Sedangkan, semakin rendah perolehan nilai pada *loneliness*, maka akan semakin rendah *loneliness* yang dimiliki siswa.

c. Kontrol diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilaku, emosi, serta pikirannya ke arah konsekuensi yang positif serta mampu mempertimbangkan sesuatu hal sebelum bertindak. Variabel ini akan diukur dengan menggunakan skala kontrol diri berdasarkan aspek-aspek yaitu *behaviour control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Semakin tinggi perolehan nilai pada kontrol diri, maka semakin tinggi pula kontrol diri yang dimiliki siswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah perolehan nilai pada kontrol diri, maka akan semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan kelompok dari beberapa sampel yang diambil (Mukhid, 2021:128). Menurut Liliweri (2019:129), populasi adalah keseluruhan unit, satuan, maupun individu menjadi satuan pengamatan atau penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa jurusan Teknologi Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara.

Tabel 3.1 Data Siswa Teknologi Komputer Jaringan dan Telekomunikasi perkelas

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X TKJT	72
2	XI TKJ	72
3	XII TKJ	70
Jumlah Keseluruhan		214

Total siswa yang menjadi populasi pada penelitian ini sebanyak 214 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil menggunakan teknik tertentu sebagai data empiris penelitian (Mukhid, 2021:128). Menurut Sumargo (2020:25), sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih sehingga menghasilkan kesimpulan dari populasi. Penelitian ini menggunakan rumus slovin dalam penentuan sampel dengan tingkat kesalahan 5% (0,05). Adapun rumus slovin untuk penentuan jumlah sampel (Sugiyono, 2019:127), yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih ditolerir

Berdasarkan data siswa Jurusan Teknologi Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara, populasi yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 214 siswa. Dengan banyaknya sampel tersebut, penelitian ini menentukan sampel dengan menggunakan rumus di atas, yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{214}{1 + 214(0,05)^2}$$

$$n = \frac{214}{1,535}$$

$$n = 139,4 = 140$$

Berdasarkan hasil penentuan sampel di atas, dapat disimpulkan bahwa banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 140 siswa kelas X hingga XII jurusan Teknologi Komputer Jaringan dan Telekomunikasi.

3. Teknik sampling

Teknik sampling adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengambil sebagian dari populasi yang akan diteliti dengan teknik tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan agar sebagian yang diambil dapat mewakili ciri populasinya (Purwanto, 2007). Dalam penelitian ini, menggunakan teknik metode sampling probabilitas. Teknik sampling probabilitas adalah teknik yang memiliki populasi yang jelas, dapat diakses dengan mudah, serta dapat memahami karakteristik populasi yang ada (Uyun, 2022:57). Jenis metode pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *proportionate random sampling*. *Proportionate random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang subjek penelitiannya ditentukan secara sebanding dengan banyaknya subjek dari masing-masing kelas serta pemilihan sampel yang dilakukan secara acak diantara populasi penelitian. Teknik pengambilan ini dipilih untuk menentukan sampel tanpa memperhatikan perbedaan jenis kelamin atau rentang usia (Yulikhah, dkk., 2019:68). Dalam penelitian ini, cara yang dilakukan untuk dapat menggunakan metode *proportionate random sampling* yaitu dengan menggunakan aplikasi *wheels of name*. Aplikasi ini digunakan untuk memilih sampel secara acak. Adapun teknik yang dilakukan untuk menentukan jumlah sampel dalam satu kelas sesuai dengan jumlah sampel yang ditentukan yaitu dengan menggunakan rumus *proportionate random sampling*, yaitu:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan :

ni : Jumlah sampel dalam strata atau kelas

n : Jumlah sampel seluruhnya

N : Jumlah populasi seluruhnya

N_i : Jumlah populasi dalam strata atau kelas

Adapun penelitian ini menentukan sampel dengan menggunakan rumus di atas, yaitu sebagai berikut:

Untuk kelas yang berjumlah 72 siswa (X TKJ dan XI TKJ) :

$$ni = \frac{N_i}{N} \times n$$

$$ni = \frac{72}{214} \times 140$$

$$ni = 47 \text{ siswa}$$

Untuk kelas XII TKJ yang berjumlah 70 siswa menggunakan rumus, yaitu sebagai berikut:

$$ni = \frac{N_i}{N} \times n$$

$$ni = \frac{70}{214} \times 140$$

$$ni = 46 \text{ siswa}$$

Jadi, dapat disimpulkan bahwa penentuan sampel pada setiap *cluster* dijelaskan dalam tabel, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2 Data Sampel Siswa Teknologi Komputer Jaringan dan Telekomunikasi perkelas

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X TKJT	47
2	XI TKJ	47
3	XII TKJ	46
Jumlah Keseluruhan		140

Jadi total sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu **140 siswa**.

D. Tempat, Media, dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 3 Jepara yang beralamat di Jl. K.S. Tubun No. 3 RT 01 RW 02, Demaan VIII, Demaan, Kec. Jepara, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah 59419

2. Media Penelitian

Media yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Google Form*.

Link Google Form : <https://bit.ly/SkalaPenelitianHasilPsi20> .

3. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai selesai.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk menyediakan data yang dianalisis untuk dapat menjawab masalah yang telah dideskripsikan. Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian (Darmawan, 2013:159). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* adalah teknik yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu mengenai fenomena sosial (Darmawan, 2013). Skala ini disusun dalam dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Saifuddin (2020:37) menjelaskan bahwa *favorable* adalah pernyataan yang mendukung adanya atribut atau variabel, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung adanya atribut atau variabel. Penelitian ini menggunakan skala *loneliness*, skala kontrol diri, dan *cyberloafing*. Ketiga skala ini menggunakan berbagai pilihan jawaban yaitu yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

1. Skala *Cyberloafing*

Skala *cyberloafing* digunakan untuk mengukur seberapa besar tingkat perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah disebutkan oleh (Blau, 2006:9-17), yaitu aktivitas *browsing*, aktivitas *e-mail*, dan dunia maya interaktif. Di bawah ini terdapat penjelasan berupa tabel *blue-print* terkait jumlah dan penyusunan item yang direncanakan untuk skala *cyberloafing*, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.3 *Blue-print* Skala *Cyberloafing* Sebelum Dilakukan Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Aktivitas <i>browsing</i>	Membuka situs belanja <i>online</i>	1, 7	4, 10	8
	Mengakses dan membagikan <i>website entertainment</i> atau dunia hiburan atau berita terkini yang tidak berkaitan dengan proses pembelajaran	13, 19	16, 22	
Aktivitas <i>e-mail</i>	Menerima dan memeriksa <i>e-mail</i> dari akun pribadi yang tidak berkaitan dengan proses pembelajaran di kelas	2, 8	5, 11	8
	Mengirim <i>e-mail</i> dari akun pribadi yang tidak berkaitan dengan proses pembelajaran di kelas	14, 20	17, 23	
Dunia maya interaktif	Mengakses internet untuk bermain <i>game online</i>	3, 9	6, 12	8
	Melakukan komunikasi secara <i>video call</i> dengan orang lain dan menggunakan situs <i>live Instagram</i> atau <i>Tiktok</i>	15, 21	18, 24	
Total Item		12	12	24

Berdasarkan tabel di atas, terdapat jumlah aitem pada skala *cyberloafing* sejumlah 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Pada aitem *favorable* menggunakan pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Sedangkan, pada aitem *unfavorable* dengan pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS) diberi skor 1, sesuai (S) diberi skor 2, tidak sesuai (TS) diberi skor 3, sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4.

2. Skala *Loneliness*

Skala *loneliness* disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Rusell (1996:23), yaitu *personality* (kepribadian), *social desirability loneliness*

(keinginan sosial), dan *depression loneliness* (depresi). Di bawah ini terdapat penjelasan berupa tabel *blue-print* terkait jumlah dan penyusunan item yang direncanakan untuk skala *loneliness*, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.4 *Blue-print* Skala *Loneliness* Sebelum Dilakukan Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Personality</i> (kepribadian)	Memiliki kepercayaan yang rendah terhadap orang lain	1, 7	4, 10	8
	Memiliki ketakutan untuk berinteraksi dengan orang lain	13, 19	16, 22	
<i>Social desirability loneliness</i> (keinginan sosial)	Tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan sehingga individu memiliki keinginan mendapatkan perhatian yang baik dari lingkungan sekitar	2, 8	8, 11	8
	Tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan sehingga memiliki komunikasi yang buruk dengan lingkungan sekitar	14, 20	17, 23	
<i>Depression loneliness</i> (depresi)	Memiliki perasaan murung dan tidak tenang	3, 9	6, 12	8
	Kehilangan minat dan semangat	15, 21	18, 24	
Total Item		12	12	24

Berdasarkan tabel di atas, terdapat jumlah aitem pada skala *loneliness* sejumlah 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Pada aitem *favorable* menggunakan empat pilihan jawaban yaitu jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi

skor 1. Sedangkan pada aitem *unfavorable* dengan pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS) diberi skor 1, sesuai (S) diberi skor 2, tidak sesuai (TS) diberi skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4. Alasan menggunakan empat pilihan jawaban tersebut agar jawaban yang diperoleh jelas arahnya setuju atau tidak sehingga analisis yang dilakukan lebih tajam (Sinambela & Sinambela, 2022:236).

3. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Ghufron dan Suminta (2010:21), yaitu *behaviour control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Di bawah ini terdapat penjelasan berupa tabel *blue-print* terkait jumlah dan penyusunan item yang direncanakan untuk skala kontrol diri, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.5 *Blue-print* Skala Kontrol Diri Sebelum Dilakukan Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Behaviour control</i>	Kemampuan mengendalikan situasi dan keadaan	1, 7	4, 10	8
	Kemampuan memodifikasi stimulus	13, 19	16, 22	
<i>Cognitive control</i>	Kemampuan menafsirkan dan mengolah informasi	2, 8	8, 11	8
	Kemampuan melakukan penilaian terhadap informasi maupun peristiwa yang terjadi	14, 20	17, 23	
<i>Decisional control</i>	Kemampuan menentukan pilihan dari berbagai kemungkinan tindakan	3, 9	6, 12	8
	Kemampuan dalam mempertimbangkan solusi dari berbagai sisi	15, 21	18, 24	
Total Item		12	12	24

Berdasarkan tabel di atas, terdapat jumlah aitem pada skala kontrol diri sejumlah 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Pada aitem *favorable* menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Sedangkan pada aitem *unfavorable* jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 1, sesuai (S) diberi skor 2, tidak sesuai (TS) diberi skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4. Alasan menggunakan empat pilihan jawaban tersebut agar jawaban yang diperoleh jelas arahnya setuju atau tidak sehingga analisis yang dilakukan lebih tajam (Sinambela & Sinambela, 2022:236).

F. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan sebuah instrumen pengukuran dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi, apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan pengukuran yang dimaksudkan. Hal tersebut artinya hasil ukur dari ukuran tersebut adalah besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur (Azwar, 1995:175). Uji validitas berkaitan dengan kualitas dari sebuah instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang berkualitas yaitu instrumen yang valid yang dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Purwanto, 2018:57). Oleh karena itu, uji validitas harus dilakukan karena untuk mendapatkan sebuah instrumen yang tepat untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Penelitian ini mengukur instrumen menggunakan uji validitas isi dan validitas bahasa. Validitas isi adalah uji yang dilakukan untuk mengukur relevansi atau kelayakan isi butir-butir tes (Umar, 1988:256). Validitas ini menggunakan metode *expert judgment* dengan mengkonsultasikan kepada dosen yang ahli dibidang psikologi. Dalam penelitian ini, peneliti menkonsultasikan kepada dosen pembimbing yaitu Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nurriyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Metode ini dilakukan sebagai bahan pertimbangan, penilaian, evaluasi, dan masukan untuk

melihat kekuatan item sehingga layak untuk digunakan sebagai skala penelitian.

Selanjutnya, peneliti melakukan validitas bahasa. Validitas bahasa adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana responden memahami pernyataan dalam skala penelitian agar dalam menjawab pernyataan responden tidak mengalami kesulitan dalam memahami pernyataan-pernyataan serta mengetahui apakah pernyataan tersebut tidak menimbulkan penafsiran ganda dan pernyataan dalam setiap butir soal tes dinyatakan secara jelas dan komunikatif. Uji ini bertujuan untuk mendapatkan masukan dari responden terkait isi dari pernyataan-pernyataan dalam skala penelitian sehingga peneliti dapat segera mengoreksi pernyataan yang kurang dipahami dari responden. Uji ini dilakukan lokasi penelitian yaitu di SMKN 3 Jepara yang diujikan pada 4 (empat) responden yang dibantu oleh siswa yang tidak digunakan sebagai sampel dalam penelitian dengan pilihan jawaban yaitu mengerti dan tidak mengerti.

2. Daya beda item

Setelah melakukan validitas isi, penelitian ini melanjutkan dengan melakukan daya beda item. Daya beda item adalah kemampuan suatu item dalam membedakan tingkat atribut psikologis dalam setiap sampel dari tingkat yang rendah, sedang, dan tinggi (Saifuddin, 2020:99). Daya beda item sangat penting dilakukan karena merupakan salah satu syarat skala psikologi yang baik. Apabila skala psikologi tidak memiliki daya yang baik, maka kemampuan membedakan sampel penelitian tidak akan tercapai (Saifuddin, 2020:100). Dengan melakukan uji daya beda item, memiliki ketentuan yaitu apabila item yang memiliki koefisien korelasi skor total lebih besar sama dengan 0,300 ($r_{ix} \geq 0,300$), maka item memiliki daya beda yang baik. Sebaliknya, apabila item yang memiliki koefisien korelasi skor total kurang dari sama dengan 0,300 ($r_{ix} \leq 0,300$), maka item tidak memiliki daya beda yang baik (Saifuddin, 2020:109). Uji ini dilakukan dengan cara *corrected item-total correlation* yaitu dengan menghubungkan masing-masing skor butir dan skor total serta melakukan evaluasi terhadap nilai koefisien korelasi yang *over estimasi*. *Corrected item-total correlation* pengujiannya dilakukan dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor butir dengan skor total dan melakukan koreksi terhadap nilai koefisien korelasi yang *over estimasi*.

3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah cara yang digunakan untuk melihat sejauh mana alat ukur dapat stabil untuk mengukur segala hal (Uyun & Yoseanto, 2022:72). Menurut Liliweri (2019:175), diartikan sebagai bebas dari eror terhadap suatu pengukuran. Apabila dilakukan pengukuran dengan hal yang sama juga dengan orang yang berbeda mendapatkan hasil yang stabil, maka instrumen yang digunakan bersifat reliabel. Penelitian ini menggunakan formula *cronbach's alpha* (α) untuk mengukur reabilitas sebuah instrumen (Liliweri, 2019:176). *Cronbach's alpha* (α) adalah jenis pengukuran realibilitas yang digunakan dengan cara mengambil rata-rata korelasi dengan berbagai kemungkinan pengelompokan data. Dalam uji reliabilitas menggunakan SPSS, akan memperoleh hasil berupa nilai r hitung yaitu dengan angka *cronbach's alpha* (α) (Sinambela & Sinambela, 2022:428). Untuk mengetahui variabel penelitian dikatakan reliabel yaitu dilihat dari tabel tingkat reliabilitas, berikut:

Tabel 3.6 Tingkat koefisiensi relabilitas *cronbach's alpha* (α)

Koefisiensi reabilitas	Kategori
0,00-0,20	Kurang reliabel
0,21-0,40	Agak reliabel
0,41-0,60	Cukup reliabel
0,61-0,80	Reliabel
0,81-1,00	Sangat reliabel

Berdasarkan tabel di atas, uji reliabilitas dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan kriteria apabila nilai *cronbach's alpha* (α) lebih dari sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$), maka data dikatakan reliabel. Sebaliknya, apabila nilai *cronbach's alpha* (α) kurang dari sama dengan 0,60 ($\alpha \leq 0,60$), maka data tersebut dikatakan tidak reliabel.

G. Hasil Validitas Bahasa

Uji ini dilakukan lokasi penelitian yaitu di SMKN 3 Jepara yang diujikan pada 4 (empat) responden yang dibantu oleh siswa yang tidak digunakan sebagai sampel dalam penelitian dengan pilihan jawaban yaitu dapat mengerti dan tidak dapat mengerti. Hasil yang didapatkan pada setiap skala dijelaskan di bawah ini yaitu sebagai berikut:

1. Skala *Cyberloafing*

Pada skala *Cyberloafing* dengan 24 item pernyataan, 4 (empat) subjek mampu memahami item pernyataan yang diberikan oleh peneliti. Dari 24 item pernyataan, subjek memahami 20 pernyataan dan tidak memahami 4 pernyataan yaitu pada item 8, 11, 13, dan 19. Pada subjek pertama, item yang tidak dipahami yaitu pada item 8, 11, 13, dan 19. Pada subjek kedua, item yang tidak dipahami yaitu pada item 8, 13, dan 19. Pada subjek ketiga dan keempat memahami seluruh pernyataan. Item pernyataan yang tidak dipahami subjek kemudian dikoreksi peneliti sehingga item tersebut dapat digunakan untuk penelitian.

2. Skala *Loneliness*

Pada skala *Cyberloafing* dengan 24 item pernyataan, 4 (empat) subjek mampu memahami item pernyataan yang diberikan oleh peneliti. Dari 24 item pernyataan, subjek memahami 20 pernyataan dan tidak memahami 4 pernyataan yaitu pada item 7, 11, 19, dan 22. Pada subjek pertama, item yang tidak dipahami yaitu pada item 7, 19, dan 22. Pada subjek kedua, item yang tidak dipahami yaitu pada item 11 dan 22. Pada subjek ketiga dan keempat memahami seluruh pernyataan. Item pernyataan yang tidak dipahami subjek kemudian dikoreksi peneliti sehingga item tersebut dapat digunakan untuk penelitian.

3. Skala *Kontrol Diri*

Pada skala *Cyberloafing* dengan 24 item pernyataan, 4 (empat) subjek mampu memahami item pernyataan yang diberikan oleh peneliti. Dari 24 item pernyataan, subjek memahami 21 pernyataan dan tidak memahami 4 pernyataan yaitu pada item 4, 11, dan 19. Pada subjek pertama, item yang tidak dipahami yaitu pada item 4, 11, dan 19. Pada subjek kedua, item yang tidak dipahami yaitu pada item 11 dan 19. Pada subjek ketiga dan keempat memahami seluruh pernyataan. Item pernyataan yang tidak dipahami subjek kemudian dikoreksi peneliti sehingga item tersebut dapat digunakan untuk penelitian.

H. Hasil Uji Coba Skala

1. Hasil Validitas

a. Skala *Cyberloafing*

Skala *cyberloafing* dalam penelitian ini terdiri atas 24 item. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur adalah Siswa SMK Negeri 3 Jepara yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil dari *corrected item-total correlation*, item yang dinyatakan valid yaitu sebanyak 19 item dan item yang dinyatakan gugur dalam skala *cyberloafing* sebanyak 5 item. Dalam hal ini, sebuah item dinyatakan daya beda yang baik atau valid apabila memiliki nilai *corrected item-total correlation* lebih besar sama dengan 0,300 ($r_{ix} \geq 0,300$). Sebaliknya, sebuah item yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* kurang dari sama dengan 0,300 ($r_{ix} \leq 0,300$), maka dinyatakan daya beda yang tidak baik atau gugur. Dalam skala ini, item yang gugur yaitu nomor 16, 18, 22, 23, dan 24. Adapun *blue-print* skala *cyberloafing* setelah dilakukan uji coba, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.7 *Blue-print* Skala *Cyberloafing* Setelah Dilakukan Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Aktivitas <i>browsing</i>	1, 7, 13, 19	4, 10, 16*, 22*	8
Aktivitas <i>e-mail</i>	2, 8, 14, 20	5, 11, 17, 23*	8
Dunia maya interaktif	3, 9, 15, 21	6, 12, 18*, 24*	8
Total Item	12	12	24

Keterangan: angka yang diberikan tanda (*) merupakan item gugur.

b. Skala *Loneliness*

Skala *loneliness* dalam penelitian ini terdiri atas 24 item. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur adalah Siswa SMK Negeri 3 Jepara yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil dari *corrected item-total correlation*, item yang dinyatakan valid yaitu sebanyak 22 item dan item yang dinyatakan gugur dalam skala *loneliness* sebanyak 2 item. Dalam hal ini, sebuah item dinyatakan daya beda yang baik atau valid apabila memiliki nilai *corrected item-total correlation* lebih besar sama dengan 0,300 ($r_{ix} \geq 0,300$). Sebaliknya, sebuah item yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* kurang dari sama dengan

0,300 ($r_{ix} \leq 0,300$), maka dinyatakan daya beda yang tidak baik atau gugur. Dalam skala ini, item yang gugur yaitu nomor 7 dan 8. Adapun *blue-print* skala *loneliness* setelah dilakukan uji coba, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.8 *Blue-print* Skala *Loneliness* Setelah Dilakukan Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Personality</i> (kepribadian)	1, 7*, 13, 19	4, 10, 16, 22	8
Aktivitas <i>e-mail</i>	2, 8*, 14, 20	5, 11, 17, 23	8
<i>Social desirability</i> <i>loneliness</i> (keinginan sosial)	3, 9, 15, 21	6, 12, 18, 24	8
Total Item	12	12	24

Keterangan: angka yang diberikan tanda (*) merupakan item gugur.

c. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri dalam penelitian ini terdiri atas 24 item. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur adalah Siswa SMK Negeri 3 Jepara yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil dari *corrected item-total correlation*, item yang dinyatakan valid yaitu sebanyak 20 item dan item yang dinyatakan gugur dalam skala kontrol diri sebanyak 4 item. Dalam hal ini, sebuah item dinyatakan daya beda yang baik atau valid apabila memiliki nilai *corrected item-total correlation* lebih besar sama dengan 0,300 ($r_{ix} \geq 0,300$). Sebaliknya, sebuah item yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* kurang dari sama dengan 0,300 ($r_{ix} \leq 0,300$), maka dinyatakan daya beda yang tidak baik atau gugur. Dalam skala ini, item yang gugur yaitu nomor 4, 12, 16, dan 20. Adapun *blue-print* skala kontrol diri setelah dilakukan uji coba, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.9 *Blue-print* Skala Kontrol Diri Setelah Dilakukan Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Behaviour control</i>	1, 7, 13, 19	4*, 10, 16*, 22	8
<i>Cognitive control</i>	2, 8, 14, 20*	5, 11, 17, 23	8
<i>Decisional control</i>	3, 9, 15, 21	6, 12*, 18, 24	8
Total Item	12	12	24

Keterangan: angka yang diberikan tanda (*) merupakan item gugur.

2. Hasil Reliabilitas

a. Hasil Reliabilitas Skala *Cyberloafing*

Dalam uji reliabilitas, skala dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *cronbach's alpha* (α) lebih dari sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Skala *cyberloafing* memperoleh hasil pada *cronbach's alpha* sebesar 0,891. Berdasarkan hasil tersebut, pengambilan keputusan dalam skala *cyberloafing* dinyatakan reliabel dengan tingkat koefisiensi reliabilitas *cronbach's alpha* (α) yaitu sangat reliabel. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala *cyberloafing* dibuktikan dengan tabel di bawah ini:

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Kontrol Diri Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,835	24

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Kontrol Diri Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,891	19

b. Hasil Reliabilitas Skala *Loneliness*

Dalam uji reliabilitas, skala dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *cronbach's alpha* (α) lebih dari sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Skala *loneliness* memperoleh hasil pada *cronbach's alpha* sebesar 0,924. Berdasarkan hasil tersebut, pengambilan keputusan dalam skala *loneliness* dinyatakan reliabel dengan tingkat koefisiensi reliabilitas *cronbach's alpha* (α) yaitu sangat reliabel. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala *loneliness* dibuktikan dengan tabel di

bawah ini:

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Kontrol Diri Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,917	24

Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Kontrol Diri Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,924	22

c. Hasil Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Dalam uji reliabilitas, skala dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *cronbach's alpha* (α) lebih dari sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Skala kontrol diri memperoleh hasil pada *cronbach's alpha* sebesar 0,920. Berdasarkan hasil tersebut, pengambilan keputusan dalam skala kontrol diri dinyatakan reliabel dengan tingkat koefisiensi reliabilitas *cronbach's alpha* (α) yaitu sangat reliabel. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala kontrol diri dibuktikan dengan tabel di bawah ini:

Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Kontrol Diri Saat Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,908	24

Tabel 3.15 Reliabilitas Skala Kontrol Diri Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,920	20

I. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan analisis regresi berganda menggunakan aplikasi SPSS *for windows* versi 25 untuk menguji pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*. Sebelum menguji dengan uji regresi berganda dilakukan uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas. Adapun penjelasan mengenai beberapa uji tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji asumsi klasik yang digunakan untuk menentukan suatu model berdistribusi normal atau tidak dengan cara melihat pada histogram residual apakah berbentuk seperti “lonceng” atau tidak (Zahriyah, 2021). Sinambela dan Sinambela (2022:429) menjelaskan bahwa uji normalitas adalah uji yang dilakukan mengenai kenormalan distribusi data. Uji ini sangat penting karena sebagai syarat pokok analisis parametrik dan data yang berdistribusi normal dapat mewakili populasi. Untuk melakukan uji normalitas, penelitian ini menggunakan metode *one sample Kolmogorov-smirnov* yang merupakan metode yang memiliki tingkat normalitas yang lebih tinggi untuk ukuran data yang sama (Purnomo, 2016:70). Uji ini dilakukan dengan kriteria yaitu apabila nilai signifikansinya lebih dari sama dengan 0,05 ($\alpha \geq 0,05$), maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansinya kurang dari sama dengan 0,05 ($\alpha \leq 0,05$), maka data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Priyanto (2010:46) menjelaskan bahwa uji linearitas atau *test of linearity* adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui masing-masing data variabel membentuk garis linear dan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Peneliti melakukan uji linearitas atau *test of linearity* melalui aplikasi SPSS *for windows* dengan nilai signifikansi yaitu 0,05. Signifikansi diartikan sebagai suatu hal penting untuk diamati dalam uji linearitas atau *test of linearity* yang dapat dijelaskan bahwa variabel dikatakan linier dan memiliki hubungan antara kedua variabel karena memiliki nilai linier $< 0,05$. Sebaliknya, apabila nilai linier $> 0,05$, maka variabel dikatakan tidak linear dan tidak memiliki hubungan antara kedua variabel (Putu & Agung, 2018:68). Dalam uji linearitas atau *test of linearity* terdapat hasil data melalui tabel ANOVA. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *deviation from linierity* dalam tabel ANOVA untuk mengetahui hasil signifikansi pada hubungan kedua variabel tersebut. Apabila nilai signifikansi pada *deviation from linierity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa hipotesis mengenai hubungan kedua variabel tersebut dapat diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi pada *deviation from linierity* lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa hipotesis mengenai hubungan kedua variabel tersebut tidak dapat

diterima (Sinambela & Sinambela, 2022:436).

3. Uji Multikolinearitas

Purnomo (2016:175), menjelaskan bahwa uji multikolinearitas dilakukan apabila menggunakan analisis regresi linier berganda yang terdapat lebih dari satu dalam variabel independen. Dalam uji ini, antara variabel independen terdapat hubungan linear yang sempurna atau mendekati sempurna model regresi. Model regresi yang baik yaitu tidak adanya korelasi yang sempurna atau mendekati sempurna antara variabel independen. Tujuan uji multikolinieritas yaitu untuk mengetahui korelasi yang terjadi antara variabel dan uji regresi berganda yang baik seharusnya tidak terjadi multikolinieritas (Ghozali, 2016:56). Pengertian tersebut memiliki kesamaan dengan pendapat dari (Sinambela dan Sinambela (2022:433) bahwa, Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah terdapat korelasi antara model variabel variabel bebas (X). Untuk dapat mengetahui adanya multikolinearitas, dapat dilihat dari nilai VIF (*Value Inflation Factor*) (Sinambela & Sinambela, 2022:433). Apabila nilai VIF lebih besar dari 10 ($VIF > 10$) dan nilai *tolerance* lebih kecil dari 0,01 ($p < 0,01$), maka terdapat gejala multikolinearitas. Sebaliknya, apabila nilai VIF lebih kecil dari 10 ($VIF < 10$) dan nilai *tolerance* lebih besar dari 0,01 ($p < 0,01$), maka tidak terdapat gejala multikolinearitas.

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda menggunakan aplikasi SPSS *for windows versi 25.0* untuk menguji pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*. Menurut pendapat Sinambela dan Sinambela (2022:439), uji regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen atau tidak. Aplikasi SPSS *for windows versi 25.0* bertujuan untuk melakukan perhitungan tingkat signifikansi yang dapat digunakan untuk membuktikan pengaruh dari kedua variabel tersebut. Hipotesis dalam analisis regresi berganda dapat diterima apabila nilai signifikansinya $< 0,05$. Sebaliknya apabila nilai signifikansinya $> 0,05$, maka hipotesisnya ditolak.

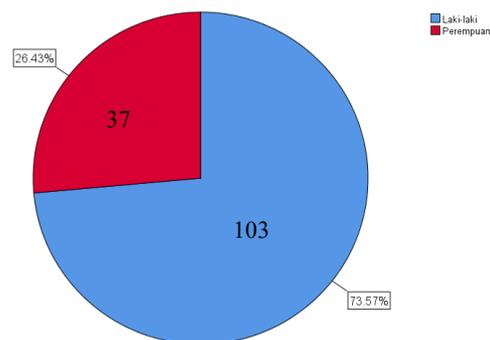
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

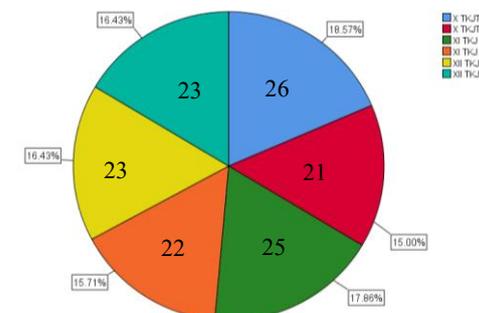
Subjek penelitian ini adalah siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan yaitu siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara sebanyak 140 siswa. Adapun data subjek penelitian ini ditunjukkan berdasarkan jenis kelamin dan kelas di bawah ini yaitu sebagai berikut:

Gambar 2.3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 140 subjek penelitian terdapat 103 subjek berjenis kelamin laki-laki dengan presentase sebesar 73,6% dan 37 subjek penelitian berjenis kelamin dengan presentase perempuan sebesar 26,4%.

Gambar 2.4 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas



Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 140 subjek penelitian terdapat 26 subjek belajar pada kelas X TKJT 1 dengan presentase sebesar 18,57%, 21 subjek belajar pada kelas X TKJT 2 dengan presentase sebesar 15%, 25 subjek belajar pada kelas XI TKJ 1 dengan presentase sebesar 17,86%, 22 subjek belajar pada kelas XI TKJ 2 dengan presentase sebesar 15,71%, 23 subjek belajar pada kelas XII TKJ 1 dengan presentase sebesar 16,43%, dan 23 subjek belajar pada kelas XII TKJ 2 dengan presentase sebesar 16,43%.

2. Deskripsi Data Penelitian

a. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data variabel ini digunakan untuk melihat gambaran data penelitian melalui nilai terendah (Min), tertinggi (Max), rata-rata (Mean), dan standar deviasi dari setiap variabel yaitu *Loneliness* (X1), Kontrol Diri (X2), dan *Cyberloafing* (Y). Adapun data deskripsi variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 3.16, sebagai berikut:

Tabel 3.16 Data Deskripsi Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Loneliness</i>	14 0	30	85	50,01	10,826
Kontrol Diri	14 0	30	80	48,81	9,618
<i>Cyberloafing</i>	14 0	22	68	45,79	9,546
Valid N (listwise)	14 0				

Berdasarkan tabel 3.16 di atas, menunjukkan bahwa variabel *loneliness* dapat dideskripsikan bahwa nilai *minimum* sebesar 30, nilai *maximum* sebesar 85, nilai *mean* sebesar 50,01, serta nilai pada standar deviasi sebesar 10.826. Pada variabel kontrol diri dapat dideskripsikan bahwa nilai *minimum* sebesar 30, nilai *maximum* sebesar 80, nilai *mean* sebesar 48,81, serta nilai pada standar deviasi sebesar 9,618. Selain itu, pada variabel *cyberloafing* dapat dideskripsikan bahwa nilai *minimum* sebesar 22, nilai *maximum* sebesar 68, nilai *mean* sebesar 45,79, serta nilai pada standar deviasi sebesar 9,546.

b. Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi variabel penelitian digunakan untuk mengelompokkan setiap variabel penelitian dalam sebuah penelitian dalam jenis rendah, sedang, ataupun tinggi. Adapun kategorisasi pada setiap variabel penelitian yaitu sebagai berikut:

1) Kategorisasi Variabel *Loneliness*

Adapun kategorisasi pada variabel *loneliness* yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.17 Rentang Skor Kategorisasi Variabel *Loneliness*

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 39,184$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$39,184 \leq X < 60,836$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 60,836$

Berdasarkan rentang skor kategorisasi variabel *loneliness* di atas, dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki skor di bawah 39,184 ($p < 39,184$) termasuk ke dalam kategori rendah, siswa yang memiliki skor diantara 39,184 hingga 60,836 ($39,184 \leq X < 60,836$) termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan siswa yang memiliki skor di atas 60,836 ($p > 60,836$) termasuk ke dalam kategori tinggi.

Tabel 3.18 Kategorisasi Variabel *Loneliness*

Loneliness					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	12,9	12,9	12,9
	Sedang	102	72,9	72,9	85,7
	Tinggi	20	14,3	14,3	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 3.18, menunjukkan bahwa siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi yang memiliki kategori rendah sebanyak 18 siswa dengan persentase sebesar 12,9%, pada kategori sedang sebanyak 102

siswa dengan persentase sebesar 72,9%, serta pada kategori tinggi sebanyak 20 siswa dengan persentase sebesar 14,3%.

2) Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Adapun kategorisasi pada variabel kontrol diri yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.19 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 39,192$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$39,192 \leq X < 58,428$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 58,428$

Berdasarkan rentang skor kategorisasi variabel kontrol diri di atas, dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki skor di bawah 39,192 ($p < 39,192$) termasuk ke dalam kategori rendah, siswa yang memiliki skor diantara 39,192 hingga 58,428 ($39,192 \leq X < 58,428$) termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan siswa yang memiliki skor di atas 58,428 ($p > 58,428$) termasuk ke dalam kategori tinggi.

Tabel 3.20 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Kontrol Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	11,4	11,4	11,4
	Sedang	104	74,3	74,3	85,7
	Tinggi	20	14,3	14,3	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 3.20, menunjukkan bahwa siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi yang memiliki kategori rendah sebanyak 16 siswa dengan persentase sebesar 11,4%, pada kategori sedang sebanyak 104 siswa dengan persentase sebesar 74,3%, serta pada kategori tinggi sebanyak 20 siswa dengan persentase sebesar 14,3%.

3) Kategorisasi Variabel *Cyberloafing*

Adapun kategorisasi pada variabel *cyberloafing* yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.21 Rentang Skor Kategorisasi Variabel *Cyberloafing*

Rumus Kategorisasi	Kategori	Rentang Skor
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 36,244$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$36,244 \leq X < 55,336$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$X \geq 55,336$

Berdasarkan rentang skor kategorisasi variabel *cyberloafing* di atas, dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki skor di bawah 36,244 ($p < 36,244$) termasuk ke dalam kategori rendah, siswa yang memiliki skor diantara 36,244 hingga 55,336 ($36,244 \leq X < 55,336$) termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan siswa yang memiliki skor di atas 55,336 ($p > 55,336$) termasuk ke dalam kategori tinggi.

Tabel 3.22 Kategorisasi Variabel *Cyberloafing*

<i>Cyberloafing</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	13,6	13,6	13,6
	Sedang	97	69,3	69,3	82,9
	Tinggi	24	17,1	17,1	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 3.22, menunjukkan bahwa siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi yang memiliki kategori rendah sebanyak 19 siswa dengan persentase sebesar 13,6%, pada kategori sedang sebanyak 97 siswa dengan persentase sebesar 69,3%, serta pada kategori tinggi sebanyak 24 siswa dengan persentase sebesar 17,1%.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan metode *one sample Kolmogorov-smirnov* yang

merupakan metode yang memiliki tingkat normalitas yang lebih tinggi untuk ukuran data yang sama (Purnomo, 2016:70). Uji ini dilakukan dengan kriteria yaitu apabila nilai signifikansinya lebih dari sama dengan 0,05 ($\alpha \geq 0,05$), maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansinya kurang dari sama dengan 0,05 ($\alpha \leq 0,05$), maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 3.23 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		140
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,04453131
Most Extreme Differences	Absolute	,049
	Positive	,049
	Negative	-,048
Test Statistic		,049
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas yang menggunakan metode *one sample Kolmogorov-smirnov*, pada penelitian ini memperoleh hasil pada nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu sebesar 0,200 yang mana lebih besar dari 0,05 sehingga bisa dikatakan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas atau *test of linearity* adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui masing-masing data variabel membentuk garis linear dan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Priyanto, 2010:46). Variabel dapat dikatakan linier atau kedua variabel memiliki hubungan apabila nilai signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) serta nilai signifikansi pada *deviation from linierity* dalam tabel ANOVA lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikansi pada *linearity* lebih besar dari 0,05 ($p < 0,05$) serta nilai signifikansi pada *deviation from linierity* dalam tabel ANOVA lebih kecil dari 0,05 ($p > 0,05$), kedua variabel dikatakan tidak linier atau tidak memiliki hubungan. Adapun hasil uji linieritas dapat dibuktikan dengan tabel di bawah ini, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.24 Hasil Uji Linieritas *Loneliness* dan *Cyberloafing*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	5941,220	37	160,574	2,435	,000
		Linearity	3179,650	1	3179,650	48,221	,000
		Deviation from Linearity	2761,570	36	76,710	1,163	,274
	Within Groups		6725,773	102	65,939		
	Total		12666,993	139			

Berdasarkan uji linieritas pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada *linierity* sebesar 0,00 kurang dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel yaitu *loneliness* dan *cyberloafing* linier. Selain itu, nilai signifikansi pada *deviation from linierity* sebesar 0,274 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut yaitu *loneliness* dan *cyberloafing* dikatakan linier.

Tabel 3.25 Hasil Uji Linieritas Kontrol Diri dan *Cyberloafing*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y* X2	Between Groups	(Combined)	5504,458	35	157,270	2,284	,001
		Linearity	941,709	1	941,709	13,674	,000
		Deviation from Linearity	4562,749	34	134,198	1,949	,005
	Within Groups		7162,535	104	68,871		
	Total		12666,993	139			

Berdasarkan uji linieritas pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada *linierity* sebesar 0,00 kurang dari 0,05 sehingga kedua variabel dapat dikatakan linier. Selain itu, nilai signifikansi pada *deviation from linierity* sebesar 0,005 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut dikatakan tidak linier. Menurut Widhiarso (2010:5) hasil uji linieritas dapat dilihat dari nilai *linearity* yaitu apabila nilai signifikansi pada tabel uji linieritas kurang dari 0,05. Walaupun nilai *deviation from linierity* tidak linier, namun hanya nilai pada *linierity* yang dinyatakan linier, maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut dikatakan linier atau memiliki hubungan. Maka, kedua variabel yaitu kontrol diri (X2) dan *cyberloafing* (Y) dapat dikatakan linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui korelasi yang terjadi antara variabel independen dan uji regresi berganda yang baik seharusnya tidak terjadi multikolinieritas (Ghozali, 2016:56). Untuk dapat mengetahui adanya multikolinieritas, dapat dilihat dari nilai VIF (*Value Inflation Factor*) yaitu apabila nilai VIF lebih besar dari 10 ($VIF > 10$) dan nilai *tolerance* lebih kecil dari 0,01 ($p < 0,01$), maka terdapat gejala multikolinieritas. Sebaliknya, apabila nilai VIF lebih kecil dari 10 ($VIF < 10$) dan nilai *tolerance* lebih besar dari 0,01 ($p > 0,01$), maka tidak terdapat gejala multikolinieritas. Adapun hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini yaitu dapat dibuktikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.26 Hasil Uji Multikolinieritas *Loneliness* dan Kontrol Diri

12								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	28,089	3,623		7,754	,000		
	X1	,663	,103	,752	6,448	,000	,381	2,627
	X2	-,317	,116	-,319	-2,737	,007	,381	2,627

a. Dependent Variable: CYBERLOAFING

Berdasarkan uji multikolinieritas pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa keduanya memiliki nilai VIF sebesar 2,627 yaitu kurang dari 10 ($p < 10$) serta nilai nilai *tolerance* sebesar 0,381 lebih besar dari 0,01 ($p > 0,01$), maka tidak terdapat gejala multikolinieritas sehingga kedua variabel independen tersebut dapat dikatakan tidak memiliki gejala multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda menggunakan aplikasi SPSS *for windows* versi 25 untuk menguji pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*. Menurut pendapat Sinambela dan Sinambela (2022:439), uji regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen atau tidak. Hipotesis dalam analisis regresi berganda dapat diterima apabila nilai signifikansinya $< 0,05$. Sebaliknya apabila nilai signifikansinya $> 0,05$, maka

hipotesisnya ditolak.

Tabel 3.27 Hasil Regresi Linier Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,538 ^a	,290	,279	8,103
a. Predictors: (Constant), KONTROL DIRI, LONELINESS				

Tabel 3.28 Hasil Uji ANOVA

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3671,680	2	1835,840	27,960	,000^b
	Residual	8995,313	137	65,659		
	Total	12666,993	139			
a. Dependent Variable: CYBERLOAFING						
b. Predictors: (Constant), KONTROL DIRI, LONELINESS						

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F sebesar 27,960. Dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima secara simultan dengan nilai *Adjusted R Square* yaitu 0,279 yang berarti adanya pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* sebesar 0,279 atau 27,9%. Sedangkan, sebesar 72,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain selain dari variabel penelitian. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi siswa untuk melakukan *cyberloafing* (Ozler, 2012:7), yaitu faktor individual, faktor organisasi, dan faktor situasional. Faktor individual terdapat beberapa atribut dalam individu yaitu terdiri atas persepsi dan sikap, *personal trait*, kebiasaan, kecanduan internet, pemalu, isolasi, *self esteem*, dan *locus of control* dapat mempengaruhi pola penggunaan internet, faktor organisasi, serta faktor situasional.

Tabel 3.29 Hasil Uji Hipotesis *Loneliness* dan Kontrol Diri Terhadap *Cyberloafing*

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28,089	3,623		7,754	,000
	LONELINESS	,663	,103	,752	6,448	,000
	KONTROL DIRI	-,317	,116	-,319	-2,737	,007
a. Dependent Variable: CYBERLOAFING						

Berdasarkan hasil uji hipotesis, terdapat hasil persamaan pengujian regresi. Adapun persamaan tersebut yaitu sebagai berikut:

$$Y = 28,089 + 0,663X_1 - 0,317 X_2$$

$$Y (\text{cyberloafing}) = 28,089 + 0,663X_1 (\text{loneliness}) - 0,317 X_2 (\text{kontrol diri})$$

Berdasarkan hasil persamaan di atas, menunjukkan nilai konstanta sebesar 28,089 yaitu nilai *cyberloafing* tanpa adanya *loneliness* dan kontrol diri. Nilai koefisiensi *loneliness* sebesar 0,663 yang berarti adanya *loneliness* pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara sebesar 1 (satu) satuan dapat meningkatkan perilaku *cyberloafing* sebesar 0,663. Jadi, *loneliness* dapat berpengaruh positif secara signifikan terhadap *cyberloafing*. Nilai koefisiensi kontrol diri sebesar -0,317 yang berarti adanya kontrol diri pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara sebesar 1 (satu) satuan dapat meningkatkan perilaku *cyberloafing* sebesar -0,317. Jadi, kontrol diri dapat berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *cyberloafing*.

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel *loneliness* sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis pertama diterima. Hipotesis tersebut berarti terdapat pengaruh sangat signifikan secara parsial *loneliness* terhadap *cyberloafing*. Selain itu, nilai signifikansi pada variabel kontrol diri sebesar 0,007 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis kedua diterima. Hipotesis tersebut berarti terdapat pengaruh signifikan secara parsial kontrol diri terhadap *cyberloafing*. Sedangkan nilai signifikansi pada variabel *loneliness* dan kontrol diri sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis ketiga diterima. Hipotesis tersebut berarti terdapat pengaruh sangat signifikan secara simultan *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*.

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan *loneliness* dan penurunan kontrol diri sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Sebaliknya, adanya penurunan *loneliness* dan peningkatan kontrol diri sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa.

C. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda dengan aplikasi SPSS *for windows versi 25.0* untuk menguji pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 140 siswa terdapat 103 subjek berjenis kelamin laki-laki dengan presentase sebesar 73,6% dan 37 subjek penelitian berjenis kelamin dengan presentase perempuan sebesar 26,4%.

Hipotesis pertama, diterima yaitu terdapat pengaruh sangat signifikan secara parsial *loneliness* terhadap *cyberloafing* pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara. Pada uji hipotesis regresi linier berganda dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel *loneliness* sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis pertama diterima. Nilai koefisiensi pada variabel *loneliness* yaitu sebesar 0,663 yang berarti adanya *loneliness* pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara meningkat sebesar 1 (satu) satuan dapat meningkatkan perilaku *cyberloafing* sebesar 0,663. Jadi, *loneliness* dapat berpengaruh positif secara signifikan terhadap *cyberloafing*. Dapat disimpulkan bahwa adanya *loneliness* sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Sebaliknya, adanya penurunan *loneliness* sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laksana (2019), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *loneliness* dengan *cyberloafing*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan *cyberslacking* pada mahasiswa (Sebe, 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Abdillah (2021:98) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *cyberloafing* pada karyawan. Dapat disimpulkan bahwa adanya *loneliness* meningkat sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Sebaliknya, adanya penurunan *loneliness* sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa.

Rusell (1996:1) mendefinisikan *loneliness* atau kesepian sebagai sebuah perasaan akibat tidak adanya keserasian hubungan. Kondisi ini disebabkan karena individu tidak mencapai kehidupan sosial yang diharapkan sehingga individu tersebut akan merasa kesepian karena kesulitan berkomunikasi dengan individu lain. Cacioppo (2014:67), menjelaskan bahwa kesepian dapat mengganggu fungsi kognitif dan kesehatan mental individu. Kondisi ini disebabkan karena perasaan yang mengganggu dan tidak terjadinya rasa nyaman. Keadaan tersebut berdampak pada apa yang dilakukan sehingga dengan perasaan kesepian yang membuat siswa lebih memilih untuk melakukan hal yang menyimpang seperti *cyberloafing*. Individu yang mengalami *loneliness* atau kesepian akan mencari kegiatan agar tidak menimbulkan kegelisahan hati. Menurut Al Khatib (2012:161), *loneliness* adalah kondisi individu yang menyedihkan dan menyakitkan dan kondisi individu yang harus dihindari. *Loneliness* adalah perasaan individu yang tidak menyenangkan karena hubungan sosial yang tidak diinginkan sehingga menyebabkan individu melakukan tindakan negatif yang merugikan individu maupun orang lain, seperti mengkonsumsi obat terlarang, kematian, hilangnya fokus dan ingatan, dan tindakan negatif lain.

Loneliness memiliki tiga aspek (Rusell, 1996:23), yang pertama yaitu *personality* (kepribadian). Aspek ini dapat menentukan perilaku dan persepsi terhadap lingkungan. Individu mengalami kesepian karena kepribadian dari individu tersebut. Pada aspek ini, berkaitan dengan faktor individu pada *cyberloafing* yang dapat dijelaskan bahwa perasaan kesepian disebabkan oleh kepribadian individu yang baik maupun buruk. Aspek yang kedua yaitu *social desirability loneliness* (keinginan sosial). Aspek ini terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan dari lingkungan sekitar. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual dan faktor situasional. Aspek yang ketiga yaitu *depression loneliness* (depresi). Aspek ini dijelaskan bahwa kesepian terjadi karena individu memiliki perasaan murung dan tidak bersemangat. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual yang dapat dijelaskan bahwa individu yang mengalami perasaan murung, stres, hilangnya minat dan kebahagiaan, tidak bersemangat untuk beraktivitas sehingga menyebabkan individu memiliki persepsi bahwa dirinya

keseharian. Perasaan keseharian yang dialami individu tersebut dapat menyebabkan individu melakukan perilaku yang negatif seperti penyalahgunaan internet atau yang bisa disebut *cyberloafing*.

Berdasarkan hasil hipotesis pertama di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi *loneliness* yang dirasakan oleh siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara harus diatasi karena *loneliness* dapat memberikan dampak yang negatif baik untuk siswa maupun sekolah. Salah satu dampak negatif yang ditimbulkan yaitu semakin tingginya perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Akibatnya, aktivitas tersebut memberikan dampak negatif yaitu menurunnya produktivitas dan minat belajar siswa. Apabila perilaku tersebut tidak segera diatasi, maka dapat merugikan siswa maupun sekolah.

Hipotesis kedua, diterima yaitu terdapat pengaruh signifikan secara parsial kontrol diri terhadap *cyberloafing* siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara. Pada uji hipotesis regresi linier berganda dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel kontrol diri sebesar 0.007 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan hipotesis kedua diterima. Nilai koefisiensi pada variabel kontrol diri sebesar -0,317 yang berarti kontrol diri pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara menurun sebesar 1 (satuan) dapat meningkatkan perilaku *cyberloafing* sebesar -0,317. Jadi, kontrol diri dapat berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *cyberloafing*. Dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan kontrol diri sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Sebaliknya, adanya kontrol diri yang meningkat sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pranitasari dkk., 2023), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang mana nilai signifikansi dari dengan nilai hitung yang artinya terdapat variabel *self control* terhadap *cyberloafing* yaitu 0,001 kurang dari 0,005 ($p < 0,05$) dengan nilai t hitung -3,330 lebih dari 1,968 ($p > 1,968$) yang artinya terdapat pengaruh secara negatif *self control* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa dalam pembelajaran daring. Berdasarkan hasil hipotesis pada penelitian yang dilakukan oleh (Hafizah &

Ra'iyati, 2023), maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang negatif regulasi diri terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa dengan nilai signifikansi $0,004 < 0,005$ sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dapat diterima. Penelitian yang dilakukan oleh Simbolon dan Rosito (2021:52-54), dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Hasil penelitian oleh (Fairliano, 2023), menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif terhadap *cyberloafing* pada karyawan. Selain itu, terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh (Ilma, 2023) bahwa terdapat hubungan yang negatif *self control* terhadap *cyberloafing* pada siswa. Selain itu, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Ratnaningsih (2018:16) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikan antara *self control* dengan *cyberloafing* pada pegawai. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing*. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Rannu (2021:74), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan *self control* terhadap *cyberloafing* pada pegawai.

Menurut Ghufron dan Suminta (2010:21), kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku individu menuju suatu hal yang positif dengan mempertimbangkan perilaku yang diatur untuk dapat meningkatkan tujuan yang diharapkan. Kontrol diri merupakan keputusan individu melalui berbagai pertimbangan dari pikiran yang kemudian dipilih sesuai dengan norma sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk bisa melawan dan meninggalkan perilaku yang tidak diharapkan agar dapat mengendalikan diri untuk dapat mencapai kehidupan yang baik antara diri sendiri dan lingkungan (Tangney, 2004:275). Drever (1988:430) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan hatinya. Sedangkan Baumeister (2007:351), menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur respon supaya tidak melakukan suatu hal yang keluar dari nilai ataupun harapan sosial. Bukhori (2012:38), mengatakan

bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mempertimbangkan sesuatu hal sebelum bertindak.

Adapun aspek kontrol diri (Ghufron & Suminta, 2010:21), yang pertama yaitu *behaviour control*. Aspek ini berkaitan dengan faktor individu, yang dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik terhadap perilakunya, maka akan menghindari hal-hal yang negatif misalnya menghindari perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya, apabila individu yang mempunyai tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka dia akan melakukan perilaku negatif seperti *cyberloafing*. Aspek yang kedua yaitu *cognitive control*. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual karena individu yang dapat menafsirkan segala peristiwa yang dialami dengan melihat dari perspektif yang positif maka akan dapat mengontrol dirinya dari perilaku yang negatif, seperti penyalahgunaan internet atau bisa disebut *cyberloafing*. Aspek yang ketiga yaitu *decisional control*. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual yang dapat dijelaskan bahwa individu yang dapat menetapkan keputusan dengan baik maka individu tersebut akan mampu mengontrol dirinya dengan baik sehingga dapat menghindari perilaku yang negatif. Seperti penyalahgunaan internet yang bisa disebut *cyberloafing*.

Berdasarkan hasil hipotesis kedua di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri yang dimiliki oleh siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *cyberloafing*. Semakin rendah kontrol diri pada siswa, maka akan semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Jadi, adanya kontrol diri yang menurun sebesar 1 (satu) satuan, maka dapat meningkatkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Sebaliknya, adanya kontrol diri yang meningkat sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Kontrol diri membantu siswa untuk dapat mengontrol perilaku, emosi, dan pikirannya ke arah konsekuensi yang positif. Namun, rendahnya kontrol diri oleh siswa harus diatasi karena siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah terhadap perilakunya, pikiran, dan emosi maka akan cenderung akan melakukan hal-hal yang negatif misalnya melakukan perilaku *cyberloafing*. Akibatnya, aktivitas tersebut memberikan dampak negatif yaitu menurunnya produktivitas dan minat belajar siswa. Untuk itu, kontrol diri harus ditingkatkan oleh siswa sehingga dapat terhindari dari perilaku yang menyimpang seperti perilaku *cyberloafing*.

Hipotesis ketiga, diterima yaitu terdapat pengaruh sangat signifikan secara simultan *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara. Pada uji hipotesis regresi linier berganda dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel *loneliness* dan kontrol diri sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan nilai F sebesar 27,960 sehingga dapat dikatakan hipotesis ketiga diterima secara simultan dengan nilai *Adjusted R Square* yaitu 0,279 yang berarti adanya pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* sebesar 0,279 atau 27,9%. Sedangkan, sebesar 72,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain selain dari variabel penelitian. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi siswa untuk melakukan *cyberloafing* (Ozler, 2012:7), yaitu faktor individual, faktor organisasi, dan faktor situasional. Faktor individual terdapat beberapa atribut dalam individu yaitu terdiri atas persepsi dan sikap, *personal trait*, kebiasaan, kecanduan internet, pemalu, isolasi, *self esteem*, dan *locus of control* dapat mempengaruhi pola penggunaan internet, faktor organisasi, serta faktor situasional. Jadi, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *loneliness* dan penurunan kontrol diri sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Sebaliknya, adanya penurunan *loneliness* dan peningkatan kontrol diri sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut, terdapat hasil persamaan pengujian regresi. Adapun persamaan tersebut yaitu $Y (\text{cyberloafing}) = 28,089 + 0,663X_1 (\text{loneliness}) + -0,317 X_2 (\text{kontrol diri})$. Dari hasil persamaan di atas, menunjukkan nilai konstanta sebesar 28,089 yaitu nilai *cyberloafing* tanpa adanya *loneliness* dan kontrol diri. Nilai koefisiensi *loneliness* sebesar 0,663 yang berarti adanya *loneliness* pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara dapat meningkatkan perilaku *cyberloafing* sebesar 0,663. Jadi, *loneliness* dapat berpengaruh positif secara signifikan terhadap *cyberloafing*. Nilai koefisiensi kontrol diri sebesar -0,317 yang berarti kontrol diri yang menurun pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara sebesar 1 (satu) satuan, dapat meningkatkan perilaku *cyberloafing* sebesar -0,317. Jadi, kontrol diri dapat berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *cyberloafing*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa adanya kontrol diri sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan

oleh siswa. Sebaliknya, adanya penurunan kontrol diri sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laksana (2019), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *loneliness* dengan *cyberloafing*. Jadi, adanya *loneliness* meningkat sebesar 1 (satu) satuan, maka akan meningkatkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Sebaliknya, adanya penurunan *loneliness* sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pranitasari dkk., 2023), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang mana nilai signifikansi dari dengan nilai hitung yang artinya terdapat variabel *self control* terhadap *cyberloafing* yaitu 0,001 kurang dari 0,005 ($p < 0,05$) dengan nilai t hitung -3,330 lebih dari 1,968 ($p > 1,968$) yang artinya terdapat pengaruh secara negatif *self control* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa dalam pembelajaran daring. Jadi, adanya penurunan kontrol diri sebesar 1 (satu) satuan, maka dapat meningkatkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa. Sebaliknya, adanya kontrol diri yang meningkat sebesar 1 (satu) satuan, maka akan menurunkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi siswa untuk melakukan *cyberloafing* (Ozler, 2012:7), yaitu faktor individual, faktor organisasi, dan faktor situasional. Pertama, faktor individual terdapat beberapa atribut dalam individu yaitu terdiri atas persepsi dan sikap, *personal trait*, kebiasaan, kecanduan internet, pemalu, *loneliness*, isolasi, *self control*, *self esteem*, dan *locus of control* dapat mempengaruhi pola penggunaan internet. Faktor yang kedua yaitu faktor organisasi dan faktor ketiga yaitu faktor situasional. Berdasarkan ketiga faktor di atas, peneliti mengambil dua faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* yaitu *loneliness* dan kontrol diri yang mana termasuk dalam faktor individual *cyberloafing*. *Loneliness* memiliki tiga aspek (Russell, 1996:23), yang pertama yaitu *personality* (kepribadian). Aspek ini dapat menentukan perilaku dan persepsi terhadap lingkungan. Individu mengalami kesepian karena kepribadian dari individu tersebut. Pada aspek ini, berkaitan dengan faktor individual. Aspek yang kedua yaitu *social desirability loneliness* (keinginan sosial) yang berkaitan dengan faktor

individual dan faktor situasional. Aspek yang ketiga yaitu *depression loneliness* (depresi) yang berkaitan dengan faktor individual. Perasaan kesepian yang dialami individu tersebut dapat menyebabkan individu melakukan perilaku yang negatif seperti penyalahgunaan internet atau yang bisa disebut *cyberloafing*.

Faktor lain penyebab individu melakukan *cyberloafing* yaitu kontrol diri. Adapun aspek kontrol diri (Ghufron & Suminta, 2010:21), yang pertama yaitu *behaviour control*. Aspek ini berkaitan dengan faktor individu, yang dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik terhadap perilakunya, maka akan menghindari hal-hal yang negatif misalnya menghindari perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya, apabila individu yang mempunyai tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka dia akan melakukan perilaku negatif seperti *cyberloafing*. Aspek yang kedua yaitu *cognitive control*. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual karena individu yang dapat menafsirkan segala peristiwa yang dialami dengan melihat dari perspektif yang positif maka akan dapat mengontrol dirinya dari perilaku yang negatif, seperti penyalahgunaan internet atau bisa disebut *cyberloafing*. Aspek yang ketiga yaitu *decisional control*. Aspek ini berkaitan dengan faktor individual yang dapat dijelaskan bahwa individu yang dapat menetapkan keputusan dengan baik maka individu tersebut akan mampu mengontrol dirinya dengan baik sehingga dapat menghindari perilaku yang negatif. Seperti penyalahgunaan internet yang bisa disebut *cyberloafing*.

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan tujuan dari peneliti dengan prosedur maupun sesuai etika penelitian yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh pengaruh sangat signifikan secara simultan *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara. Adapun perbedaan dari penelitian tersebut dilihat pada subjek penelitian, lokasi penelitian, variabel yang digunakan, maupun dari penggunaan metode analisis. Dalam penelitian sebelumnya memiliki tujuan yang berbeda dengan penelitian penulis, pada beberapa penelitian bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel, sedangkan pada penelitian penulis menguji pengaruh terhadap variabel yang mana akan berbeda hasil dan pembahasannya. Selain itu, berdasarkan pada penelitian terdahulu di atas tidak ada yang menghubungkan ketiga variabel *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*. Perbedaan lainnya terlihat pada subjek yang mana pada beberapa penelitian kebanyakan mengambil subjek

di bidang industri, sedangkan pada penelitian penulis mengambil subjek di bidang akademik.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini adalah waktu yang diberikan oleh pihak sekolah terbatas ketika dilakukan secara *offline* yang memungkinkan adanya kegiatan lain selain pembelajaran, seperti sosialisasi yang mengharuskan subjek untuk mengikuti kegiatan tersebut, ketidakhadiran siswa karena sakit maupun izin, jam olahraga yang dilakukan di luar kelas sehingga dari berbagai kegiatan tersebut menyulitkan peneliti dalam pengambilan data. Dengan keterbatasan tersebut, peneliti melakukan pengambilan data di hari selanjutnya serta menghubungi siswa secara *online* yang tidak hadir karena sakit maupun izin.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh positif sangat signifikan secara parsial *loneliness* terhadap *cyberloafing* pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara.
2. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan secara parsial kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara.
3. Terdapat pengaruh positif sangat signifikan secara simultan *loneliness* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing* pada siswa Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara.

B. Saran

Adapun saran dari peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan pengendalian diri, dapat mengatasi kesepian dengan melakukan hal-hal positif ketika di sekolah, serta perilaku *cyberloafing* pada siswa dalam kategori sedang sehingga diharapkan mengurangi perilaku *cyberloafing* yang dapat merugikan diri sendiri maupun sekolah sehingga dapat meningkatkan kualitas, produktivitas dan motivasi belajar siswa.

2. Bagi Pendidik (guru)

Dengan adanya penelitian ini, dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pendidik dalam menemukan solusi untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* oleh siswa sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, produktivitas, serta motivasi siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, dapat dipergunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain, seperti persepsi dan sikap, *personal trait*, kebiasaan, kecanduan internet, pemalu, isolasi, *self esteem*, serta *locus of control*. Selain itu, sesuai dengan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan koordinasi lebih baik pada pihak yang bersangkutan dengan menentukan waktu yang sesuai dan memastikan kembali pada hari sebelumnya bahwa subjek tidak memiliki kegiatan lain selain pembelajaran sehingga dalam melakukan penelitian dapat berjalan lancar dan efektif sesuai dengan rencana penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, J. (2021). *Hubungan loneliness dan karakteristik pekerjaan dengan perilaku cyberloafing pada karyawan cv arya advertising*. [Undergraduate S1 Thesis, Universitas Medan Area].
- Abdullah, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Adams, D. (2006). Wireless labtops in the classroom (and the sesame street syndrome). *Communication of the ACM*, 49(9), 25–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1145/1151030.1151049>
- Aisa, A. U., Abraham, J., & Pramastyaningtyas, A. D. A. (2022). Pay it forward: Can perceived behavioral control to pass on scholarship aid be predicted by various narcissism? *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 121–136. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.11768>
- Akbulut, Y. , Dursun, O. O. , Domez, O. , & Sahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behaviour*, 55, 616–625. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Akgün, F. (2019). Investigation of high school students' cyberloafing behaviors in classes. *Education and Science*, 45(201), 79–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.15390/EB.2019.8419>
- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in united arab emirates college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159–181. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>
- Al-Badry, M. Z. (2022). *Pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan game online pada remaja di smkn manbaululum cirebon* . [Undergraduate S1 Thesis, UIN Walisongo Semarang].
- Ardilasari, N. & Firmanto, A. (2017). Hubungan self control dan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5(1), 19-39., 5(1), 19–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3882>
- Askew, K. , Buckner, J. E. , Thai, M. U. , Ilie, A. , Bauer, J. A. , & Coovert, M. D. (2014). *Work environment factors and cyberloafing: A follow-up to askew. Poster presented at SIOP, San Diego, CA.* (Vol. 36). Poster presented at SIOP.
- Azwar, S. (1995). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.

- Blau, G., Yang, Y., Ward-Cook, K. (2006). Testing a measure of cyberloafing. *Journal of Allied Health*, 35(1), 9–17.
- Bruno, F. J. (2000). *Menaklukkan kesepian*. Gramedia Pustaka Utama.
- Bukhori, B. (2012). *Toleransi terhadap umat kristiani ditinjau dari fundamentalis agama dan kontrol diri : Studi pada jamaah majelis taklim di kota semarang*. [Undergraduate S1 Thesis, IAIN Walisongo Semarang].
- Cacioppo, J. T. & Cacioppo, S. (2014). Social relationship and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Cahyani, B. H., Alsa, A., Ramdhani, N., & Khalili, F. N. (2019). The role of classroom management and mastery goal orientation towards student's self-regulation in learning Mathematics. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 117–128. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3576>
- Cahyono, A. D. (2021). *Hubungan regulasi diri dengan cyberloafing pada mahasiswa malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Chaplin, J. P. (1999). *Kamus lengkap psikologi*. PT Raja Grafindo Persada.
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Darmawan, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dayakisni, T. & Hadaniah.(2009). *Psikologi sosial*. UMM Press.
- Desnirita & Sari, A. P. (2022). Dampak beban kerja dan perilaku cyberloafing terhadap kinerja karyawan pada PT dwidaya world wide cabang wilayah DKI jakarta. *Jurnal Akademi Akuntansi Indonesia Padang (JAAIP)*, 2(1), 1–13.
- Doorn, O. N. van. (2011). *Cyberloafing a multi-dimensional construct placed in a theoretical framework*. [Master Thesis, Eindhoven University of Technology].
- Drever, J. (1988). *Kamus psikologi*. PT Bima aksara.
- Fairliano, D. (2023). *Pengaruh self control, workload, dan work stress terhadap cyberloafing: studi pada karyawan warung makan pengiuban*. [Undergraduate S1 Thesis, Universitas Jendral Soedirman].
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23 edisi 8*. Penerbit Universitas Diponegoro.

- Ghufron, M. N. & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar Ruzz Madia.
- Ghufron, N. M. & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar Ruz Media.
- Goleman, D. (2005). *Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap perilaku cyberlacking pada mahasiswa. *Jurnal Psycho Idea*, 21(2), 108–118. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.16148>
- Handoyo, S. (2016). *Cyberloafing di tempat kerja. Diterbitkan dalam psikologi dan teknologi informasi (Seri sumbangan ruzz pemikiran psikologi untuk bangsa2)*. Himpunan Psikologi Indonesia.
- Henle, C. A. & Blanchard, A. L. (2008). The interaction of work stressor and organizational sanctions on cyberloafing. *Journal of Managerial Issues*, 20(7), 383–400. <https://www.jstor.org/stable/40604617>
- Hisbiyyah, F. (2022). *Hubungan keberfungsian keluarga dan kesepian dengan adiksi internet pada remaja di mtsn darul huda mlagen kabupaten rembang*. [Undergraduate S1 Thesis, UIN Walisongo Semarang].
- Ilma, W. R. (2023). *Hubungan antara kontrol diri dengan cyberslacking pada siswa x kelas xi sma x demak*.
- Jahrudin, G. A. (2022). *Pengaruh kontrol diri dan konformitas terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa pengguna shopeepaylater*. [Undergraduate S1 Thesis, UIN Walisongo Semarang].
- Jayani, D. H. (2019, September 9). *Berapa pengguna internet di Indonesia?* Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/09/berapa-pengguna-internet-di-indonesia>
- Kalaycı, E. (2010). *The investigation of relationship between cyberloafing and self-regulated learning strategies among undergraduate students*. [Master of Thesis, Hacettepe University]. Ankara.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M. & Achmadi, T. A. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Laksana, A. A. (2019). *Hubungan antara Kesepian dengan Cyberloafing pada Pegawai Negeri Sipil di Biro Kepegawaian Badan Kepegawain Negara Pusat*. [Undergraduate S1 Thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta].
- Liliweri, A. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Prenadamedia Group (Divisi Kencana).

- Lim, V. (2002). The IT Way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing, and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(7), 675–694.
- Margalit, M. (2010). *Lonely children and adoltscents*. Springer science & Bussines Media LLC.
- Messina. (2003). *Developing self-control*. McGraw-Hill Kogakusha.
- Mills, J. E., Hu, B., Beldona, S., & Clay, J. (2001). Cyberslacking! A liability issue for wired workplaces. *Sagepub Journals*, 42(5), 34–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0010880401425004>
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi penelitian pendekatan kuantitatif*. CV Jakad Media Publishing.
- Myers, G. (1996). *Social psychologycal (5th ed)*. The McGraw-Hill Companies Inc.
- Nuha, M. U. (2021). *Pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi islam IAIN salatiga*. [Undergraduate S1 Thesis, UIN Walisongo Semarang].
- Nurhayat, K. (2021). Pengaruh self-control, self-esteem, parenting style, dan loneliness terhadap adiksi smartphone siswa SMA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 5(1), 22–32.
- Nurmaidah. (2020). *Hubungan kontrol diri dengan perilaku cyberloafing pada karyawan CV sempurna aceh singkil*. [Undergraduate S1 Thesis, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh].
- Ozler, D. E. & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impact. *International Journal of Ebusiness and Egoverment Studies*, 4(2), 1–15.
- Peplau, L. A. , & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. In Contemporary Sociology .
- Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsur, G., & Suryono, D. W. (2023). Self control, self awarness dan kejenuhan belajar pada perilaku cyberloafing mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Media Manajemen Jasa*, 11(1), 56–68.
- Priyanto, D. (2010). *Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian dengan SPSS*. Gava Media.
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS*. Wade Group.
- Purwanto. (2007). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan*. Pustaka Belajar.

- Purwanto. (2018). *Teknik penyusunan instrumen: Uji validitas dan reliabilitas untuk penelitian ekonomi syariah*. Staia Press.
- Puspawardani, S. (2019). *Pengaruh regulasi diri, stres kerja, dan keadilan organisasi terhadap perilaku cyberloafing pada aparatur sipil negara*. [Undergraduate S1 Thesis, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah].
- Putu, I. A. & Agung, I. G. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan SPSS*. Deepublish.
- Qomariyah, A. N. (2009). Perilaku pengguna internet pada kalangan remaja di perkotaan. In *academia.edu* (p. 11).
- 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>
- Rahayuningsih, T. (2017). Perilaku cyberloafing ditinjau dari kecerdasan adversitas dan komitmen kerja. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 49–53.
- Rannu, H. S. (2021). *Pengaruh self control terhadap cyberloafing pada pegawai negeri sipil (pns) di kabupaten tana toraja*. [Undergraduate S1 Universitas Bosowa].
- Rogers, E. M. (1966). *Physics for the inquiring mind: The methods, nature, and philosophy of physical science*. Princeton University Press.
- Rokach, A. (2014). Leadership and loneliness. *International Journal of Leadership and Change*, 2(1), 49–58.
- Rusell, D. (1996). UCLA loneliness scale version 3: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Santrock, J. W. (2002). *Live-spand development perkembangan masa hidup (edisi ke-13)*. Erlangga.
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi cyberloafing pada pegawai dinas x provinsi jawa tengah. *Jurnal Empati*, 7(2), 1–18.
- Sebe, H. (2023). *Hubungan antara kesepian dengan cyberslacking pada mahasiswa yang berdomisili di kota ternate*. [Undergraduate S1, Universitas Mercu Buana Yogyakarta].
- Shihab, M. Q. (2005a). *Tafsir al-misbah: Pesan, kesan, dan keserasian al-quran (Jilid 6)*. Lentera Hati.

- Shihab, M. Q. (2005b). *Tafsir al-mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian al-quran (Jilid 3)* (Vol. 3). Lentera Hati.
- Simbolon, L. L., & Rosito, A. C. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku cyberslacking mahasiswa universitas HKBP nommensen. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 7(2), 47–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.36655/psikologi.v7i2.880>
- Sinambela, L. P. & S. S. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif: Teoretik dan praktik*. PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2019a). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019b). *Metode penelitian pendidikan: kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. UNJ Press.
- Syaiful, I. A., Verdaningrum, A., & Sari, K. (2016). Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Konsumen dalam Bertransaksi di Media Sosial. *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 95–112.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. , & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades , and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 203–436. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tanjung, F. N. I. (2022). *Pengaruh self control dan motivasi belajar terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa UIN walisongo semarang*. [Undergraduate S! Thesis, UIN Walisongo Semarang].
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif (Cet. 3)*. Kencana.
- Ugrin, J. C., Pearson, J. M.,& Odom, M. D. (2007). Profiling cyber-slacking in the workplace: Demographic, cultural, and workplace factors. *Journal of Internet Commerce*, 6(3), 75–89. https://doi.org/https://doi.org/10.1300/J179v06n03_04
- Umar, H. (1988). *Riset sumberdaya manusia dalam organisasi*. PT Gramedia Pustaka.
- Uyun, M. & Yoseanto, B. L. (2022). Seri buku psikologi: Pengantar metode penelitian kuantitatif. In *Seri Buku Psikologi: Pengantar metode penelitian kuantitatif*. Deepublish .
- 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/https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.03.002>
- Widhiarso, W. (2010). *Catatan Pada Uji Linieritas Hubungan*.

- Wirman, A. (2021). *Hubungan antara loneliness dengan perilaku cyberloafing pada guru SDIT di kota pekanbaru*. [Undergraduate S1 Thesis, UIN Sultan Syarif Kasim Riau].
- Yeik, K. K. (2018). Assessing cyberloafing behaviour among university student: A validation cyberloafing scale. *Pertanika Journal of Social of Sciences and Humanities*, 26(1), 409–424. <http://www.pertanika.upm.edu.my/>
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>
- Yusop, F. & Sumari, M. (2013). The use of social media technologies among malaysian youth. *Procedia-Social and Behaviour Sciences*, 103, 1204–1209. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.448>
- Zahriyah, A., Suprianik., Parmono, A., Mustofa. (2021). *Ekonometrika: Teknik dan aplikasi dengan SPSS*. Mandala Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Hasil Validitas Bahasa

A. IDENTITAS DIRI

Segala identitas yang diminta serta hasil jawaban dari teman-teman akan dijamin kerahasiaannya dan sesuai dengan etika penelitian.

Nama :

Jenis Kelamin : Perempuan/Laki-laki (coret yang tidak perlu)

Kelas :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Saya meminta bantuan kepada teman-teman untuk menjadi partisipan penelitian dalam rangka keperluan kelengkapan data penelitian. Kriteria subjek penelitian yang dibutuhkan adalah siswa Jurusan Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi di SMK Negeri 3 Jepara kelas X, XI, dan XII.

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Bacalah dengan teliti dari setiap pernyataan yang disediakan, jangan sampai ada jawaban yang terlewatkan.
2. Pilihlah jawaban dengan memberikan tanda centang [\surd].
3. Terdapat 2 (dua) pilihan jawaban, yaitu **Dapat dimengerti** dan **Tidak dapat dimengerti**.
4. Pilihan jawaban tersebut, maksudnya adalah subjek diminta untuk memahami pernyataan-pernyataan yang diberikan serta setiap pernyataan tersebut apakah dapat dimengerti atau tidak dapat dimengerti oleh teman-teman.

Berikut pernyataan yang disediakan:

Skala 1 (satu)

No	Pernyataan	Subjek			
		S1	S2	S3	S4
1	Selama jam sekolah saya menggunakan internet sekolah untuk melihat barang-barang menarik di situs belanja <i>online</i>	D	D	D	D
2	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan verifikasi melalui <i>e-mail</i> yang bukan berkaitan dengan pembelajaran	D	D	D	D
3	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan <i>video call</i> saat jam pelajaran kosong	D	D	D	D
4	Ketika bosan, saya enggan membuka situs belanja <i>online</i> saat menggunakan internet sekolah	D	D	D	D
5	Saya tidak memeriksa e-mail yang masuk saat menggunakan fasilitas internet sekolah	D	D	D	D
6	Saya bermain <i>game online</i> menggunakan kuota pribadi saat di sekolah	D	D	D	D
7	Ketika ada promo menarik di situs belanja <i>online</i> , saya menggunakan internet sekolah untuk membeli barang tersebut saat jam sekolah	D	D	D	D
8	Saya menerima notifikasi <i>e-mail</i> dari berbagai media yang bukan berkaitan dengan pembelajaran saat menggunakan internet sekolah	TD	TD	D	D
9	Ketika bosan, saya mencari lawan main untuk bermain <i>game online</i> menggunakan internet sekolah	D	D	D	D
10	Saya akan mengabaikan promo menarik di situs belanja <i>online</i> saat menggunakan internet sekolah	D	D	D	D

11	Notifikasi pada <i>e-mail</i> saya matikan sehingga saya tidak pernah menerima notifikasi masuk dari berbagai aplikasi berupa iklan atau lainnya saat menggunakan internet sekolah	TD	D	D	D
12	Saya menggunakan internet pribadi untuk mencari lawan main saat bermain <i>game online</i> di sekolah	D	D	D	D
13	Ketika jam pelajaran, saya menggunakan internet sekolah meski melihat berita terkini yang tidak berkaitan dengan pembelajaran	TD	TD	D	D
14	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan <i>chatting</i> melalui <i>e-mail</i> yang tidak berkaitan dengan pembelajaran	D	D	D	D
15	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan <i>video call</i> saat jam pelajaran kosong	D	D	D	D
16	Saya mengakses berita terkait dengan pelajaran saat menggunakan internet sekolah	D	D	D	D
17	Ketika menggunakan fasilitas internet sekolah, saya hanya mengirim <i>e-mail</i> berupa tugas sekolah	D	D	D	D
18	Saya menggunakan internet pribadi untuk melakukan <i>video call</i> di sekolah	D	D	D	D
19	Ketika materi yang dijelaskan terlihat membosankan, saya menggunakan internet sekolah untuk melihat postingan teman	TD	TD	D	D
20	Saya menggunakan internet sekolah untuk mengirim gambar, video, maupun hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran melalui <i>e-mail</i>	D	D	D	D
21	Ketika bosan, saya menggunakan internet sekolah untuk membuka fitur <i>live</i> instagram atau tiktok	D	D	D	D

22	Ketika menggunakan internet sekolah, saya membagikan informasi yang berkaitan pembelajaran	D	D	D	D
23	Ketika menggunakan internet sekolah, saya memilih mengirim gambar dan video berkaitan dengan pelajaran di sekolah	D	D	D	D
24	Saya membuka fitur <i>live</i> instagram atau tiktok menggunakan kuota pribadi saat di sekolah	D	D	D	D

*Keterangan: **D** adalah **dapat dimengerti** dan **TD** adalah **tidak dapat dimengerti**.

Skala 2 (dua)

No	Pernyataan	Subjek			
		S1	S2	S3	S4
1	Saya sulit percaya dengan orang lain	D	D	D	D
2	Saya kurang mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari teman saya	D	D	D	D
3	Saya murung bahkan ketika saya berada di keramaian	D	D	D	D
4	Saya mudah percaya dengan orang lain	D	D	D	D
5	Saya mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari teman saya	D	D	D	D
6	Saya merasa bahagia di depan orang lain maupun sendiri	D	D	D	D
7	Saya takut dikhianati oleh orang lain karena saya tidak mempercayai orang lain	D	TD	D	D
8	Saya kurang mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari keluarga	D	D	D	D
9	Saya merasa tidak tenang apabila berada di keramaian	D	D	D	D
10	Saya yakin orang lain dapat dipercaya karena saya mempercayai orang lain	D	D	D	D

11	Saya mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari keluarga	TD	D	D	D
12	Saya gugup apabila berada di keramaian	D	D	D	D
13	Saya memilih berdiam diri di kelas daripada berinteraksi dengan teman kelas	D	D	D	D
14	Saya kurang memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan teman saya	D	D	D	D
15	Saya kehilangan minat untuk melakukan aktivitas bersama orang lain	D	D	D	D
16	Saya nyaman berinteraksi dengan teman sekelas	D	D	D	D
17	Saya memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan teman saya	D	D	D	D
18	Saya memiliki motivasi untuk melakukan aktivitas yang saya sukai bersama orang lain	D	D	D	D
19	Saya gelisah apabila berinteraksi dengan orang lain	TD	D	D	D
20	Saya kurang memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan keluarga saya	D	D	D	D
21	Saya kehilangan semangat untuk melakukan kegiatan apapun bersama orang lain	D	D	D	D
22	Saya berani apabila berinteraksi dengan orang lain	TD	TD	D	D
23	Saya memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan keluarga saya	D	D	D	D
24	Saya sangat antusias melakukan kegiatan apapun bersama orang lain	D	D	D	D

***Keterangan: D adalah dapat dimengerti dan TD adalah tidak dapat dimengerti.**

Skala 3 (tiga)

No	Pernyataan	Subjek			
		S1	S2	S3	S4
1	Ketika saya dalam situasi yang tidak baik, saya mampu mengendalikan situasi tersebut	D	D	D	D
2	Saya mampu memahami makna informasi yang saya dapatkan	D	D	D	D
3	Ketika akan melakukan sesuatu, saya akan mempertimbangkan tindakan yang saya lakukan	D	D	D	D
4	Apabila terdapat situasi yang buruk, maka saya tidak mampu mengendalikan situasi tersebut	TD	D	D	D
5	Saya tidak memperdalam informasi yang saya dapatkan	D	D	D	D
6	Saya melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang	D	D	D	D
7	Saya mampu menempatkan diri walaupun dalam kondisi tidak baik	D	D	D	D
8	Saya mengolah informasi dengan mencari sumber lain yang dapat dipercaya agar tidak terjadi kesalahpahaman	D	D	D	D
9	Apabila memilih sebuah keputusan, saya akan memilih berdasarkan pikiran yang logis	D	D	D	D
10	Saya kurang mampu menempatkan diri apabila dalam kondisi buruk	D	D	D	D
11	Saya kesulitan memahami informasi yang saya dapatkan sehingga terjadi kesalahpahaman	TD	TD	D	D
12	Saya akan menentukan keputusan dengan gegabah	D	D	D	D
13	Saya mampu merubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik	D	D	D	D

14	Saya akan melakukan penilaian terhadap informasi yang saya dapatkan sehingga saya mampu mengontrol pikiran saya	D	D	D	D
15	Saya melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang	D	D	D	D
16	Saya sulit merubah perilaku buruk saya	D	D	D	D
17	Saya enggan melakukan penilaian informasi yang saya dapatkan	D	D	D	D
18	Saya melihat permasalahan hanya dari satu sudut pandang	D	D	D	D
19	Ketika orang lain berperilaku buruk dengan saya, saya juga tetap berperilaku baik terhadap orang lain	TD	TD	D	D
20	Apabila terdapat peristiwa yang mengganjal, saya menggali dari setiap peristiwa yang terjadi	D	D	D	D
21	Saya memikirkan solusi sebelum bertindak	D	D	D	D
22	Saya berperilaku buruk terhadap orang lain, meskipun orang lain berperilaku baik terhadap saya	D	D	D	D
23	Saya hanya menunggu informasi tentang peristiwa yang mengganjal tanpa menggali informasi lebih lanjut	D	D	D	D
24	Saya bertindak tanpa menemukan solusi yang terbaik	D	D	D	D

***Keterangan: D adalah dapat dimengerti dan TD adalah tidak dapat dimengerti.**

Lampiran 2: Skala Uji Coba

Skala Uji Coba Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Perkenalkan saya Maulida Naura Alfiana (2007016145) mahasiswa jurusan Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi). Saya meminta bantuan kepada teman-teman untuk menjadi partisipan penelitian dalam rangka keperluan kelengkapan data penelitian.

Kriteria subjek penelitian yang dibutuhkan adalah siswa Jurusan Teknik Jaringan Komputer dan Jaringan di SMK Negeri 3 Jepara kelas X, XI, dan XII. Segala identitas yang diminta serta hasil jawaban dari teman-teman akan dijamin kerahasiaannya dan sesuai dengan etika penelitian. Kesiapan dan bantuan dari teman-teman akan sangat berarti dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Berikut alternatif pilihan jawaban yang dapat dipilih:

SS: Sangat Sesuai

S: Sesuai

TS: Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

Atas perhatian dan bantuan yang teman-teman berikan, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat saya,

Maulida Naura Alfiana

Skala 1 (satu)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Selama jam sekolah saya menggunakan internet sekolah untuk melihat barang-barang menarik di situs belanja <i>online</i>				
2	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan verifikasi melalui <i>e-mail</i> yang bukan berkaitan dengan pembelajaran				
3	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan <i>video call</i> saat jam pelajaran kosong				
4	Ketika bosan, saya enggan membuka situs belanja <i>online</i> saat menggunakan internet sekolah				
5	Saya tidak memeriksa <i>e-mail</i> yang masuk saat menggunakan fasilitas internet sekolah				
6	Saya bermain <i>game online</i> menggunakan kuota pribadi saat di sekolah				
7	Ketika ada promo menarik di situs belanja <i>online</i> , saya menggunakan internet sekolah untuk membeli barang tersebut saat jam sekolah				
8	Saya menerima notifikasi <i>e-mail</i> dari berbagai media yang tidak berkaitan dengan pembelajaran saat menggunakan internet sekolah				
9	Ketika bosan, saya mencari lawan main untuk bermain <i>game online</i> menggunakan internet sekolah				
10	Saya akan mengabaikan promo menarik di situs belanja <i>online</i> saat menggunakan internet sekolah				
11	Saya akan mengabaikan promo menarik di situs belanja <i>online</i> saat menggunakan internet sekolah				
12	Saya menggunakan internet pribadi untuk mencari lawan main saat bermain <i>game online</i> di sekolah				
13	Ketika jam pelajaran, saya menggunakan internet sekolah untuk melihat berita terkini yang tidak berkaitan dengan pembelajaran				
14	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan <i>chatting</i> melalui <i>e-mail</i> yang tidak berkaitan dengan pembelajaran				
15	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan <i>video call</i> saat jam pelajaran kosong				

16	Saya mengakses berita terkait dengan pelajaran saat menggunakan internet sekolah				
17	Ketika menggunakan fasilitas internet sekolah, saya hanya mengirim <i>e-mail</i> berupa tugas sekolah				
18	Saya menggunakan internet pribadi untuk melakukan <i>video call</i> di sekolah				
19	Saya menggunakan internet sekolah untuk melihat postingan teman karena pelajarannya membosankan				
20	Saya menggunakan internet sekolah untuk mengirim gambar, video, maupun hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran melalui <i>e-mail</i>				
21	Ketika bosan, saya menggunakan internet sekolah untuk membuka fitur <i>live</i> instagram atau tiktok				
22	Ketika menggunakan internet sekolah, saya membagikan informasi yang berkaitan pembelajaran				
23	Ketika menggunakan internet sekolah, saya memilih mengirim gambar dan video berkaitan dengan pelajaran di sekolah				
24	Saya membuka fitur <i>live</i> instagram atau tiktok menggunakan kuota pribadi saat di sekolah				

Skala 2 (dua)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1	Saya sulit percaya dengan orang lain	SS	S	TS	STS
2	Saya kurang mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari teman saya				
3	Saya murung bahkan ketika saya berada di keramaian				
4	Saya mudah percaya dengan orang lain				
5	Saya mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari teman saya				
6	Saya merasa bahagia di depan orang lain maupun sendiri				
7	Saya takut dikhianati oleh orang lain sehingga saya tidak mempercayai orang lain				
8	Saya kurang mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari keluarga				
9	Saya merasa tidak tenang apabila berada di keramaian				

10	Saya yakin orang lain dapat dipercaya karena saya mempercayai orang lain				
11	Saya mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari keluarga				
12	Saya gugup apabila berada di keramaian				
13	Saya memilih berdiam diri di kelas daripada berinteraksi dengan teman kelas				
14	Saya kurang memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan teman saya				
15	Saya kehilangan minat untuk melakukan aktivitas bersama orang lain				
16	Saya nyaman berinteraksi dengan teman sekelas				
17	Saya memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan teman saya				
18	Saya memiliki motivasi untuk melakukan aktivitas yang saya sukai bersama orang lain				
19	Saya gelisah apabila berinteraksi dengan orang lain				
20	Saya kurang memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan keluarga saya				
21	Saya kehilangan semangat untuk melakukan kegiatan apapun bersama orang lain				
22	Saya berani berinteraksi dengan orang lain				
23	Saya memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan keluarga saya				
24	Saya sangat antusias melakukan kegiatan apapun bersama orang lain				

Skala 3 (tiga)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika saya dalam situasi yang tidak baik, saya mampu mengendalikan situasi tersebut				
2	Saya mampu memahami makna informasi yang saya dapatkan				
3	Ketika akan melakukan sesuatu, saya akan mempertimbangkan tindakan yang saya lakukan				
4	Apabila terdapat situasi yang buruk, maka saya tidak mampu mengendalikan situasi buruk tersebut				
5	Saya tidak memperdalam informasi yang saya dapatkan				
6	Saya melakukan sesuatu tanpa berpikir Panjang				

7	Saya mampu menempatkan diri walaupun dalam kondisi tidak baik				
8	Saya mengolah informasi dengan mencari sumber lain yang dapat dipercaya agar tidak terjadi kesalahpahaman				
9	Apabila memilih sebuah keputusan, saya akan memilih berdasarkan pikiran yang logis				
10	Saya kurang mampu menempatkan diri apabila dalam kondisi buruk				
11	Saya sulit memahami informasi yang saya dapatkan sehingga saya mengalami kesalahpahaman informasi				
12	Saya akan menentukan keputusan dengan gegabah				
13	Saya mampu merubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik				
14	Saya akan melakukan penilaian terhadap informasi yang saya dapatkan sehingga saya mampu mengontrol pikiran saya				
15	Saya melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang				
16	Saya sulit merubah perilaku buruk saya				
17	Saya enggan melakukan penilaian informasi yang saya dapatkan				
18	Saya melihat permasalahan hanya dari satu sudut pandang				
19	Ketika orang lain berperilaku buruk dengan saya, saya akan tetap berperilaku baik terhadap orang lain				
20	Apabila terdapat peristiwa yang mengganjal, saya menggali dari setiap peristiwa yang terjadi				
21	Saya memikirkan solusi sebelum bertindak				
22	Saya berperilaku buruk terhadap orang lain, meskipun orang lain berperilaku baik terhadap saya				
23	Saya hanya menunggu informasi tentang peristiwa yang mengganjal tanpa menggali informasi lebih lanjut				
24	Saya bertindak tanpa menemukan solusi yang terbaik				

Lampiran 3: Hasil Uji Coba pada Uji Validitas dan Reliabilitas

SKALA CYBERLOAFING Hasil Validitas dan Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,891	19

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	60,3000	85,321	,526	,825
Y02	60,3333	85,057	,505	,825
Y03	59,8667	82,947	,577	,821
Y04	60,5000	85,983	,383	,829
Y05	60,5667	87,357	,443	,828
Y06	60,3667	82,171	,508	,823
Y07	60,0667	85,720	,399	,828
Y08	60,6667	83,195	,560	,822
Y09	60,4333	83,771	,360	,831
Y10	60,1667	87,040	,315	,832
Y11	60,6333	87,413	,322	,831
Y12	60,3000	86,700	,305	,832
Y13	60,4667	82,326	,661	,819
Y14	60,3000	81,114	,595	,819
Y15	59,9000	79,955	,639	,817
Y16	59,7000	95,321	-.223	,847
Y17	60,3667	85,895	,389	,829
Y18	60,6000	97,972	-.339	,856
Y19	60,6000	81,972	,663	,818
Y20	60,4333	79,564	,740	,813
Y21	60,5000	81,224	,636	,818
Y22	59,9000	91,059	,081	,839
Y23	59,9333	90,547	,100	,839
Y24	60,5667	91,013	,048	,843

*Keterangan: aitem dalam tabel yang diberikan warna merah merupakan aitem gugur.

SKALA LONELINESS
Hasil Validitas dan Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	10,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,924	22

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	63,7667	102,323	,499	,914
X02	63,4000	100,800	,574	,913
X03	63,0667	96,92	,746	,909
X04	63,8000	10,821	,432	,916
X05	63,3333	99,609	,681	,911
X06	63,0667	97,720	,650	,911
X07	63,6000	106,110	,147	,921
X08	63,667	103,030	,281	,920
X09	63,3333	103,195	,369	,917
X10	63,4667	100,947	,609	,913
X11	63,1667	98,282	,523	,914
X12	63,6333	103,137	,401	,916
X13	62,9667	100,447	,561	,913
X14	63,0333	101,413	,457	,915
X15	63,1000	101,472	,534	,914
X16	63,1000	98,300	,724	,910
X17	63,1000	97,610	,776	,909
X18	63,1333	98,189	,713	,910
X19	62,9667	101,275	,501	,914
X20	63,3000	102,148	,366	,917
X21	63,0667	101,099	,585	,913
X22	63,0667	99,237	,628	,912
X23	63,1000	98,093	,690	,911
X24	63,1667	98,833	,650	,911

*Keterangan: aitem dalam tabel yang diberikan warna merah merupakan aitem gugur.

SKALA KONTROL DIRI
Hasil Validitas dan Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,920	20

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	47,8000	63,683	,460	,905
X02	47,9667	63,826	,430	,906
X03	48,0667	64,202	,390	,907
X04	47,3667	65,137	,283	,909
X05	47,6000	61,421	,711	,901
X06	47,7000	63,252	,369	,908
X07	47,4667	63,982	,341	,908
X08	47,8333	62,971	,678	,902
X09	48,1667	61,109	,696	,901
X10	47,4000	61,697	,609	,902
X11	47,5333	62,602	,613	,903
X12	47,9000	64,369	,266	,911
X13	47,6667	61,954	,619	,902
X14	47,8000	61,062	,690	,901
X15	48,1000	61,955	,567	,903
X16	47,1333	65,154	,214	,912
X17	47,6667	63,333	,617	,903
X18	47,9667	61,757	,667	,901
X19	47,7000	58,907	,676	,901
X20	47,8667	65,154	,256	,910
X21	47,8333	59,454	,760	,899
X22	48,1000	62,507	,567	,903
X23	47,7667	62,668	,731	,901
X24	47,7667	64,323	,492	,905

*Keterangan: aitem dalam tabel yang diberikan warna merah merupakan aitem gugur.

Lampiran 4: Skala Penelitian

Skala Uji Coba Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Perkenalkan saya Maulida Naura Alfiana (2007016145) mahasiswa jurusan Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi). Saya meminta bantuan kepada teman-teman untuk menjadi partisipan penelitian dalam rangka keperluan kelengkapan data penelitian.

Kriteria subjek penelitian yang dibutuhkan adalah siswa Jurusan Teknik Jaringan Komputer dan Jaringan di SMK Negeri 3 Jepara kelas X, XI, dan XII. Segala identitas yang diminta serta hasil jawaban dari teman-teman akan dijamin kerahasiaannya dan sesuai dengan etika penelitian. Kesiediaan dan bantuan dari teman-teman akan sangat berarti dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Berikut alternatif pilihan jawaban yang dapat dipilih:

SS: Sangat Sesuai

S: Sesuai

TS: Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

Atas perhatian dan bantuan yang teman-teman berikan, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat saya,

Maulida Naura Alfiana

Skala 1 (satu)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Selama jam sekolah saya menggunakan internet sekolah untuk melihat barang-barang menarik di situs belanja <i>online</i>				
2	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan verifikasi melalui <i>e-mail</i> yang bukan berkaitan dengan pembelajaran				
3	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan <i>video call</i> saat jam pelajaran kosong				
4	Ketika bosan, saya enggan membuka situs belanja <i>online</i> saat menggunakan internet sekolah				
5	Saya tidak memeriksa <i>e-mail</i> yang masuk saat menggunakan fasilitas internet sekolah				
6	Saya bermain <i>game online</i> menggunakan kuota pribadi saat di sekolah				
7	Ketika ada promo menarik di situs belanja <i>online</i> , saya menggunakan internet sekolah untuk membeli barang tersebut saat jam sekolah				
8	Saya menerima notifikasi <i>e-mail</i> dari berbagai media yang tidak berkaitan dengan pembelajaran saat menggunakan internet sekolah				
9	Ketika bosan, saya mencari lawan main untuk bermain <i>game online</i> menggunakan internet sekolah				
10	Saya akan mengabaikan promo menarik di situs belanja <i>online</i> saat menggunakan internet sekolah				
11	Saya mematikan notifikasi pada <i>e-mail</i> sehingga saya tidak pernah menerima notifikasi masuk dari berbagai aplikasi saat menggunakan internet sekolah				
12	Saya menggunakan internet pribadi untuk mencari lawan main saat bermain <i>game online</i> di sekolah				
13	Ketika jam pelajaran, saya menggunakan internet sekolah untuk melihat berita terkini yang tidak berkaitan dengan pembelajaran				
14	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan <i>chatting</i> melalui <i>e-mail</i> yang tidak berkaitan dengan pembelajaran				
15	Saya menggunakan internet sekolah untuk melakukan <i>video call</i> saat jam pelajaran kosong				

16	Ketika menggunakan fasilitas internet sekolah, saya hanya mengirim <i>e-mail</i> berupa tugas sekolah				
17	Saya menggunakan internet sekolah untuk melihat postingan teman karena pelajarannya membosankan				
18	Saya menggunakan internet sekolah untuk mengirim gambar, video, maupun hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran melalui <i>e-mail</i>				
19	Ketika bosan, saya menggunakan internet sekolah untuk membuka fitur <i>live</i> instagram atau tiktok				

Skala 2 (dua)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sulit percaya dengan orang lain				
2	Saya kurang mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari teman saya				
3	Saya murung bahkan ketika saya berada di keramaian				
4	Saya mudah percaya dengan orang lain				
5	Saya mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari teman saya				
6	Saya merasa bahagia di depan orang lain maupun sendiri				
7	Saya merasa tidak tenang apabila berada di keramaian				
8	Saya yakin orang lain dapat dipercaya karena saya mempercayai orang lain				
9	Saya mendapatkan perhatian yang saya inginkan dari keluarga				
10	Saya gugup apabila berada di keramaian				
11	Saya memilih berdiam diri di kelas daripada berinteraksi dengan teman kelas				
12	Saya kurang memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan teman saya				
13	Saya kehilangan minat untuk melakukan aktivitas bersama orang lain				
14	Saya nyaman berinteraksi dengan teman sekelas				
15	Saya memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan teman saya				

16	Saya memiliki motivasi untuk melakukan aktivitas yang saya sukai bersama orang lain				
17	Saya gelisah apabila berinteraksi dengan orang lain				
18	Saya kurang memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan keluarga saya				
19	Saya kehilangan semangat untuk melakukan kegiatan apapun bersama orang lain				
20	Saya berani berinteraksi dengan orang lain				
21	Saya memiliki komunikasi baik seperti yang saya inginkan dengan keluarga saya				
22	Saya sangat antusias melakukan kegiatan apapun bersama orang lain				

Skala 3 (tiga)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika saya dalam situasi yang tidak baik, saya mampu mengendalikan situasi tersebut				
2	Saya mampu memahami makna informasi yang saya dapatkan				
3	Ketika akan melakukan sesuatu, saya akan mempertimbangkan tindakan yang saya lakukan				
4	Saya tidak memperdalam informasi yang saya dapatkan				
5	Saya melakukan sesuatu tanpa berpikir Panjang				
6	Saya mampu menempatkan diri walaupun dalam kondisi tidak baik				
7	Saya mengolah informasi dengan mencari sumber lain yang dapat dipercaya agar tidak terjadi kesalahpahaman				
8	Apabila memilih sebuah keputusan, saya akan memilih berdasarkan pikiran yang logis				
9	Saya kurang mampu menempatkan diri apabila dalam kondisi buruk				
10	Saya sulit memahami informasi yang saya dapatkan sehingga saya mengalami kesalahpahaman informasi				
11	Saya mampu merubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik				
12	Saya akan melakukan penilaian terhadap informasi yang saya dapatkan sehingga saya mampu mengontrol pikiran saya				

13	Saya melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang				
14	Saya enggan melakukan penilaian informasi yang saya dapatkan				
15	Saya melihat permasalahan hanya dari satu sudut pandang				
16	Ketika orang lain berperilaku buruk dengan saya, saya akan tetap berperilaku baik terhadap orang lain				
17	Saya memikirkan solusi sebelum bertindak				
18	Saya berperilaku buruk terhadap orang lain, meskipun orang lain berperilaku baik terhadap saya				
19	Saya hanya menunggu informasi tentang peristiwa yang mengganjal tanpa menggali informasi lebih lanjut				
20	Saya bertindak tanpa menemukan solusi yang terbaik				

Lampiran 5: Skor Responden

SKOR TOTAL			
N	X1	X2	Y
N1	41	38	45
N2	41	41	46
N3	44	40	39
N4	39	40	34
N5	36	36	41
N6	41	43	40
N7	50	40	33
N8	64	40	57
N9	45	39	44
N10	36	41	39
N11	52	55	41
N12	48	46	48
N13	51	47	53
N14	54	58	40
N15	51	47	53
N16	52	58	35
N17	68	51	48
N18	55	56	45
N19	49	50	43
N20	51	51	45
N21	54	59	38
N22	54	55	22
N23	53	50	23
N24	54	57	41
N25	41	35	48
N26	30	30	38
N27	43	51	26
N28	37	42	32
N29	40	49	23
N30	33	35	35
N31	41	41	42
N32	39	40	39
N33	66	60	36
N34	52	58	35
N35	37	41	33
N36	52	51	48

SKOR TOTAL			
N	X1	X2	Y
N37	56	59	41
N38	45	44	45
N39	43	38	53
N40	38	40	36
N41	47	43	31
N42	48	48	40
N43	40	42	43
N44	39	39	60
N45	48	46	45
N46	57	45	61
N47	42	48	41
N48	50	45	44
N49	43	42	42
N50	44	52	40
N51	49	42	43
N52	47	42	44
N53	47	42	45
N54	44	40	35
N55	34	47	44
N56	61	50	34
N57	55	48	40
N58	51	38	52
N59	40	46	54
N60	51	49	44
N61	38	50	39
N62	45	45	39
N63	50	50	36
N64	46	42	37
N65	40	42	44
N66	40	42	47
N67	49	47	46
N68	54	54	48
N69	46	48	40
N70	33	45	49
N71	61	64	44
N72	46	47	42

SKOR TOTAL			
N	X1	X2	Y
N73	35	32	45
N74	46	45	46
N75	39	36	48
N76	51	50	47
N77	40	39	44
N78	53	56	41
N79	60	60	50
N80	54	58	39
N81	59	57	54
N82	42	41	44
N83	59	61	45
N84	63	61	54
N85	70	70	54
N86	55	56	45
N87	46	41	54
N88	48	50	40
N89	50	54	38
N90	43	45	39
N91	50	56	34
N92	42	45	37
N93	64	71	37
N94	43	43	43
N95	54	59	37
N96	37	40	35
N97	48	50	40
N98	45	43	48
N99	46	48	40
N100	46	46	42
N101	47	47	44
N102	41	41	49
N103	52	52	43
N104	52	52	40
N105	44	44	48
N106	44	44	48

SKOR TOTAL			
N	X1	X2	Y
N107	52	52	40
N108	48	48	44
N109	50	50	59
N110	66	66	60
N111	66	66	60
N112	85	80	68
N113	85	80	68
N114	48	48	58
N115	48	48	58
N116	50	50	58
N117	30	30	55
N118	39	39	59
N119	44	44	53
N120	51	51	62
N121	54	54	58
N122	53	53	55
N123	55	55	54
N124	82	74	68
N125	76	76	65
N126	66	66	58
N127	65	65	60
N128	54	54	51
N129	54	54	51
N130	66	66	60
N131	66	66	60
N132	54	44	39
N133	54	44	39
N134	47	40	50
N135	47	43	50
N136	85	48	68
N137	85	47	68
N138	48	36	58
N139	48	39	50
N140	52	43	59

37	1	1	2	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	4	4	41
38	1	4	1	3	3	2	2	3	4	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	45
39	2	3	1	4	3	4	1	4	1	2	4	4	4	3	1	3	3	3	3	53
40	1	2	1	4	4	1	1	2	1	4	4	1	2	1	1	2	2	1	1	36
41	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	31
42	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	40
43	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	43
44	4	4	2	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	60
45	3	4	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	1	2	2	45
46	2	4	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	61
47	3	2	1	2	4	1	1	3	2	3	4	1	3	3	1	2	2	2	1	41
48	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	44
49	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	1	1	3	3	4	42
50	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	40
51	1	2	1	1	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	43
52	2	2	2	3	3	1	2	2	4	3	3	2	3	2	1	1	3	3	2	44
53	2	2	1	3	3	4	1	3	1	2	2	4	3	4	1	2	3	1	3	45
54	1	2	1	1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	35
55	3	3	2	2	3	1	2	3	2	4	1	1	1	1	2	2	4	3	4	44
56	1	2	1	2	3	2	1	3	1	1	3	3	1	2	1	2	2	1	2	34
57	4	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	4	2	40
58	3	3	3	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	52
59	4	4	2	3	4	1	4	4	2	1	1	1	4	4	4	1	4	4	2	54
60	2	2	1	3	2	1	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	44
61	3	4	1	1	2	1	1	1	1	4	4	1	1	3	1	1	3	3	3	39
62	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	39
63	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	36
64	2	2	1	2	1	1	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	2	3	1	37
65	1	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	44
66	3	1	1	2	2	4	3	3	1	3	2	4	3	3	1	2	3	3	3	47
67	3	3	1	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	4	3	2	46
68	3	4	1	2	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	1	1	2	2	4	48
69	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	40
70	3	2	1	2	2	4	3	2	4	3	3	4	2	1	1	3	3	2	4	49
71	3	3	1	3	3	1	1	3	2	4	4	1	3	3	1	2	3	1	2	44
72	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	1	2	3	3	3	42
73	3	2	1	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	1	1	2	4	3	4	45
74	1	3	2	4	3	1	2	3	4	3	3	1	3	1	1	1	3	4	3	46
75	3	3	2	2	3	1	2	3	4	2	3	1	3	2	2	2	3	3	4	48

76	3	4	2	3	3	1	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	47
77	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	44
78	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	3	4	2	1	1	2	1	3	41
79	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	50
80	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	4	3	2	2	2	3	2	39
81	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	54
82	4	3	2	4	3	4	1	1	1	4	2	4	2	2	2	1	2	1	44
83	3	4	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	3	45
84	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	54
85	4	3	1	4	3	3	3	4	1	4	4	4	2	2	1	2	3	3	54
86	2	3	3	4	2	1	2	3	3	2	2	1	3	3	3	1	3	3	45
87	3	3	3	1	2	2	3	3	4	1	2	2	4	4	4	1	4	4	54
88	2	3	1	4	3	3	1	2	3	2	2	3	3	1	1	2	2	1	40
89	1	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	1	2	3	3	38
90	2	3	1	4	3	3	1	2	3	2	2	3	3	1	1	2	1	1	39
91	3	3	1	2	2	1	1	1	1	2	4	4	3	1	1	1	1	1	34
92	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	37
93	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	37
94	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	3	1	43
95	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	37
96	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	35
97	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	40
98	2	2	2	3	3	1	3	3	4	3	3	2	3	1	2	3	3	2	48
99	2	2	1	3	3	3	1	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	40
100	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	42
101	2	4	1	3	3	2	1	4	3	1	3	2	3	2	1	3	2	2	44
102	3	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	1	4	4	49
103	1	3	1	4	4	1	1	3	4	2	3	1	3	2	1	3	3	2	43
104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	40
105	2	2	2	3	3	4	2	2	1	2	3	4	2	3	2	3	2	3	48
106	2	2	2	3	3	4	2	2	1	2	3	4	2	3	2	3	2	3	48
107	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	40
108	2	3	1	3	3	4	1	2	1	1	2	4	2	2	1	3	3	3	44
109	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	1	2	4	59
110	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4	60
111	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4	60
112	4	4	3	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	68
113	4	4	3	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	68
114	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	58

115	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	58
116	3	3	3	1	3	1	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	58
117	4	2	3	4	3	3	4	4	2	4	1	3	2	1	3	2	4	2	4	55
118	4	4	4	1	1	4	4	3	1	2	1	3	4	4	4	3	4	4	4	59
119	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
120	3	3	3	1	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	62
121	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	58
122	4	4	3	4	3	4	3	4	4	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	55
123	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	54
124	4	4	3	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
125	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	65
126	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	58
127	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	60
128	3	2	3	3	3	4	3	2	1	3	3	2	3	4	3	1	2	3	3	51
129	3	2	3	3	3	4	3	2	1	3	3	2	3	4	3	1	2	3	3	51
130	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	60
131	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	60
132	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	39
133	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	39
134	2	2	2	2	2	3	2	4	4	1	2	3	2	4	2	1	4	4	4	50
135	2	2	2	2	2	3	2	4	4	1	2	3	2	4	2	1	4	4	4	50
136	4	4	3	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
137	4	4	3	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
138	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	58
139	3	4	2	3	3	1	2	3	2	4	3	3	2	4	3	2	1	3	2	50
140	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	59

2. Skala Loneliness

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total
1	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	1	2	41
2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	41
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
4	3	2	1	4	3	2	1	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	39
5	3	2	1	4	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	36
6	4	2	3	3	2	1	4	2	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	41
7	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	50
8	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	2	4	2	3	3	2	1	4	2	3	4	3	64
9	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	45
10	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	36

11	4	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
12	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	48
13	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	51
14	4	2	2	3	2	2	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	54
15	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	51
16	1	1	4	2	3	3	4	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	3	3	3	52
17	4	1	2	3	1	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	4	3	3	4	4	68
18	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	55
19	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
20	4	4	4	3	2	2	3	1	1	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	51
21	3	2	2	3	2	2	4	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	54
22	4	2	4	3	4	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	54
23	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	2	2	2	1	1	4	1	1	4	2	53
24	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	54
25	3	2	2	3	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	41
26	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	30
27	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	43
28	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	37
29	3	2	1	3	2	1	1	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	3	40
30	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	33
31	2	1	3	2	2	2	3	3	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	41
32	3	2	3	2	1	1	4	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	39
33	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	2	3	2	1	2	2	1	3	66
34	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	52
35	3	2	1	3	1	2	3	1	1	4	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	37
36	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	52
37	3	3	4	2	2	2	4	2	1	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	56
38	4	3	2	2	3	2	3	1	2	4	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	45
39	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	43
40	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	38
41	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
42	2	2	3	2	2	2	4	1	1	4	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	48
43	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	40
44	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	4	2	2	2	39
45	2	2	3	3	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	4	3	3	3	2	48
46	4	2	4	3	4	4	4	2	4	3	1	1	1	1	2	1	3	1	2	3	4	3	57
47	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	42
48	2	3	4	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	3	1	2	50
49	3	3	2	3	3	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	43

128	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	54
129	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	54
130	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
131	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
132	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	54
133	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	54
134	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	4	3	1	1	1	47
135	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	4	3	1	1	1	47
136	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85
137	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85
138	3	4	2	3	3	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	48
139	3	4	2	3	3	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	48
140	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	52

3. Skala Kontrol Diri

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
1	1	1	1	1	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1	38
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
4	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	3	3	3	3	3	40
5	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	36
6	2	2	2	1	1	2	4	4	1	2	2	4	2	1	2	2	4	2	1	2	43
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
8	2	2	2	2	2	4	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	40
9	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	39
10	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	41
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	55
12	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	46
13	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	47
14	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	3	3	2	4	4	58
15	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	47
16	2	3	4	1	2	3	3	4	1	1	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	58
17	1	3	4	1	1	4	3	4	2	1	4	4	3	1	1	4	4	1	1	4	51
18	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	56
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	50
20	3	3	3	1	2	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	1	1	51
21	3	2	2	3	2	3	4	2	2	1	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	59
22	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	4	1	3	2	55
23	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	2	2	2	3	1	1	1	50

24	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	4	4	4	57
25	3	2	2	3	2	4	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
26	2	2	1	3	2	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
27	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	1	1	2	3	3	2	4	4	4	51
28	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	1	1	1	1	2	4	2	4	1	1	42
29	3	2	1	3	2	4	1	1	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	49
30	2	2	1	2	2	3	2	3	1	3	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	35
31	2	1	3	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	4	1	4	41
32	3	2	3	2	1	4	4	3	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	40
33	4	4	4	4	4	2	3	1	2	1	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	60
34	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	1	3	4	4	4	4	4	4	58
35	3	2	1	3	1	3	3	4	1	1	1	1	2	1	1	3	1	4	3	2	41
36	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	51
37	3	3	4	2	2	3	4	3	1	1	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	59
38	4	3	2	2	3	3	3	4	2	1	1	2	1	1	2	3	2	3	1	1	44
39	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	38
40	2	1	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	40
41	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	43
42	2	2	3	2	2	3	4	4	1	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	48
43	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	42
44	2	1	1	1	2	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	4	4	1	1	2	39
45	2	2	3	3	2	3	3	4	1	3	1	2	2	2	2	4	1	1	1	4	46
46	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	45
47	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	48
48	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	4	2	4	2	2	4	2	1	2	2	45
49	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	4	1	2	4	2	1	1	1	42
50	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	52
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	42
52	3	2	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1	2	3	3	1	1	1	42
53	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
54	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
55	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	1	1	3	4	2	1	1	47
56	2	3	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	2	2	1	2	4	2	2	1	50
57	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	48
58	3	1	3	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	38
59	3	3	3	2	1	3	4	4	1	1	2	4	2	1	2	2	4	1	1	2	46
60	3	4	3	3	3	2	3	4	1	2	3	3	3	1	1	4	3	1	1	1	49
61	4	1	1	4	4	4	1	3	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	2	4	50
62	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	4	45

63	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	50
64	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	1	4	42
65	1	2	2	2	2	4	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3	2	3	1	4	42
66	2	1	1	2	2	3	2	4	1	4	2	2	2	2	1	3	2	1	1	4	42
67	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	4	47
68	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	1	2	4	4	1	1	4	54
69	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	4	48
70	2	3	1	4	2	4	2	3	1	3	1	1	1	1	2	4	1	4	3	2	45
71	2	3	4	1	3	2	4	3	1	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	64
72	3	2	2	2	2	4	3	4	2	1	2	3	2	1	2	4	2	2	1	3	47
73	4	1	3	1	2	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
74	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	45
75	4	2	1	4	2	4	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
76	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	50
77	2	2	2	3	2	4	2	3	1	4	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	39
78	4	3	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	56
79	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	60
80	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	58
81	4	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	57
82	3	2	3	3	3	3	4	3	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	41
83	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	61
84	4	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	61
85	4	3	4	3	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70
86	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	56
87	4	3	1	4	2	4	4	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	41
88	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	4	50
89	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	4	4	4	54
90	3	1	3	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	3	2	4	2	2	45
91	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	56
92	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	45
93	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
94	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	4	2	2	1	2	4	2	2	2	4	43
95	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59
96	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
97	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	4	50
98	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	2	1	1	1	43
99	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	3	3	4	4	4	48
100	3	2	1	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	46
101	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	4	2	2	47

102	2	3	2	3	3	4	2	2	4	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	41
103	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	52
104	3	2	2	3	2	4	3	3	1	2	2	2	3	2	2	1	3	4	4	4	52
105	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	4	2	1	44
106	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	4	2	1	44
107	3	2	2	3	2	4	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	52
108	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	48
109	4	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	50
110	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
111	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
112	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
113	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
114	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	2	2	1	2	3	1	2	1	1	48
115	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	2	2	1	2	3	1	2	1	1	48
116	4	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	3	2	2	2	4	3	3	2	2	50
117	3	2	1	2	1	3	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
118	4	2	2	3	2	3	1	2	1	3	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1	39
119	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	44
120	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	1	51
121	4	4	4	4	4	2	2	4	1	2	3	3	3	1	1	4	3	2	2	1	54
122	4	4	4	4	4	2	3	4	1	4	3	3	3	1	1	4	1	1	1	1	53
123	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	55
124	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
125	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
126	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
127	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	65
128	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	54
129	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	54
130	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
131	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
132	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	44
133	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	44
134	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	2	2	3	1	2	2	2	40
135	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	43
136	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	48
137	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	47
138	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	1	2	1	2	36
139	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	39
140	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	43

Lampiran 7: Uji Deskripsi Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Loneliness	140	30	85	50,01	10,826
Kontrol Diri	140	30	80	48,81	9,618
Cyberloafing	140	22	68	45,79	9,546
Valid N (listwise)	140				

Loneliness

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	12,9	12,9	12,9
	Sedang	102	72,9	72,9	85,7
	Tinggi	20	14,3	14,3	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Kontrol Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	11,4	11,4	11,4
	Sedang	104	74,3	74,3	85,7
	Tinggi	20	14,3	14,3	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Cyberloafing

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	13,6	13,6	13,6
	Sedang	97	69,3	69,3	82,9
	Tinggi	24	17,1	17,1	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Lampiran 8: Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		140
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,04453131
Most Extreme Differences	Absolute	,049
	Positive	,049
	Negative	-,048
Test Statistic		,049
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Lampiran 9: Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	5941,220	37	160,574	2,435	,000
		Linearity	3179,650	1	3179,650	48,221	,000
		Deviation from Linearity	2761,570	36	76,710	1,163	,274
	Within Groups		6725,773	102	65,939		
	Total		12666,993	139			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	5504,458	35	157,270	2,284	,001
		Linearity	941,709	1	941,709	13,674	,000
		Deviation from Linearity	4562,749	34	134,198	1,949	,005
	Within Groups		7162,535	104	68,871		
	Total		12666,993	139			

Lampiran 10: Uji Multikolinieritas

12								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	28,089	3,623		7,754	,000		
	X1	,663	,103	,752	6,448	,000	,381	2,627
	X2	-,317	,116	-,319	-2,737	,007	,381	2,627

a. Dependent Variable: CYBERLOAFING

Lampiran 11: Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,538 ^a	,290	,279	8,103

a. Predictors: (Constant), KONTROL DIRI, LONELINESS

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3671,680	2	1835,840	27,960	,000 ^b
	Residual	8995,313	137	65,659		
	Total	12666,993	139			

a. Dependent Variable: CYBERLOAFING

b. Predictors: (Constant), KONTROL DIRI, LONELINESS

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28,089	3,623		7,754	,000
	LONELINESS	,663	,103	,752	6,448	,000
	KONTROL DIRI	-,317	,116	-,319	-2,737	,007

a. Dependent Variable: CYBERLOAFING

Lampiran 12: Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Maulida Naura Alfiana
2. Tempat, Tanggal Lahir: Jepara, 16 Januari 2001
3. Alamat Domisili : Rengging, RT 09 RW 02 Pecangaan Jepara
4. No. *Handphone* : 0895705429813
5. Email :
maulida_naura_alfiana_2007016145@walisongo.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar : SD Negeri 05 Troso
2. Sekolah Menengah Pertama : SMP Negeri 01 Pecangaan Jepara
3. Sekolah Menengah Atas : SMK Negeri 03 Jepara
4. Universitas : Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang

C. Pengalaman Magang

1. Asisten Dosen Mata Kuliah Psikologi Ulayat (2022)
2. Asisten Dosen Mata Kuliah Psikologi Konsumen (2021)
3. Asisten Dosen Mata Kuliah Observasi dan Wawancara (2021)
4. Bidang Psikologi Klinis sebagai asisten psikolog dan tester di RSJD
Soedjarwadi Klaten (2023)
5. Bidang Psikologi Klinis sebagai asisten psikolog dan tester di Biro
Psikologi Psikocare Semarang (2023)