

**PENGARUH SELF CONTROL DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP
PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA UIN WALISONGO**

SEMARANG

SKRIPSI

Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata (S1)

Psikologi



FANZIRA NUR ISLANI TANJUNG

1807016044

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

TAHUN 2022

LEMBAR 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

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH SELF CONTROL DAN MOTIVASI BELAJAR
TERHADAP PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : Fanzira Nur Islani Tanjung

NIM : 1807016044

Jurusan : Psikologi

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

Semarang, 3 Oktober 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Baidi Bukhori S. Ag.
NIP: 197304271996031001



Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M.Si. Psikolog
NIP 198512022019032010

Penguji III

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

Penguji IV

Nadva Ariyani H. N., M.Psi. Psikolog
NIP: 199201172019032019

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, M.Si. Psikolog
NIP 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fanzira Nur Islani Tanjung

NIM : 1807016044

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**“PENGARUH SELF CONTROL DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP
PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA UIN WALISONGO
SEMARANG”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumber aslinya.

Pembuat pernyataan

Kendal, 15 September 2022



Fanzira Nur Islani Tanjung

1807016044



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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH SELF CONTROL DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP
PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA UIN WALISONGO
SEMARANG

Nama : Fanzira Nur Islani Tanjung
NIM : 1807016044
Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

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

Semarang, 22 Agustus 2022
Yang bersangkutan

Fanzira Nur Islani Tanjung
NIM1807016044



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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH SELF CONTROL DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP
PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : Fanzira Nur Islani Tanjung
NIM : 1807016044
Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, M.Si, Psikolog
NIP 198512022019032010

Semarang, 22 Agustus 2022
Yang bersangkutan

Fanzira Nur Islani Tanjung
NIM 1807016044

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
MOTTO	xi
KATA PENGANTAR	xii
PERSEMBAHAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II	17
KERANGKA TEORETIK.....	17
A. <i>Cyberslacking</i>	17
1. Pengertian <i>Cyberslacking</i>	17
2. Aspek-Aspek <i>Cyberslacking</i>	18
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Cyberslacking</i>	20
4. Perilaku <i>Cyberslacking</i> Dalam Perspektif Islam	23
5. Jenis-Jenis Perilaku <i>Cyberslacking</i>	24
B. <i>Self Control</i>	25
1. Pengertian <i>Self Control</i>	25
2. Aspek-Aspek <i>Self Control</i>	27
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	30
4. Perilaku <i>Self Control</i> Dalam Perspektif Agama Islam.....	32
5. <i>Self Control</i> Pada Mahasiswa.....	33
C. Motivasi Belajar	34

1. Pengertian Motivasi Belajar	34
2. Aspek-Aspek Motivasi Belajar	36
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar	38
4. Motivasi Belajar Dalam Perspektif Agama Islam.....	42
5. Fungsi Motivasi Belajar	43
6. Motivasi Belajar Pada Mahasiswa.....	44
D. Hubungan <i>Self Control</i> dan Motivasi Belajar terhadap Perilaku <i>Cyberslacking</i> ...	45
E. Hipotesis	51
BAB III	52
METODE PENELITIAN.....	52
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	52
B. Variabel Penelitian	53
C. Definisi Operasional.....	53
1. <i>Cyberslacking</i>	53
2. <i>Self Control</i>	54
3. Motivasi Belajar	54
D. Sumber Data.....	55
E. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	55
F. Media	55
G. Populasi dan Sampel	55
1. Populasi.....	55
2. Sampel.....	58
H. Teknik Pengumpulan Data	58
I. Validitas dan Reabilitas	63
1. Validitas	63
2. Reliabilitas	67
J. Analisis Data	70
1. Uji Asumsi	70
2. Uji Hipotesis	71
BAB IV	72
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
A. Hasil Penelitian	72
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	72
2. Deskripsi Data Penelitian	74
B. Hasil Analisis Data.....	77
1. Uji Asumsi	77

2. Uji Hipotesis	81
C. Pembahasan.....	85
BAB V	92
PENUTUP	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar jumlah mahasiswa angkatan 2020	56
Tabel 3. 2 Daftar jumlah mahasiswa angkatan 2021	57
Tabel 3. 3 Blue-Print Skala Perilaku Cyberslacking Sebelum Uji Coba	59
Tabel 3. 4 Blue-Print Skala Self Control Sebelum Uji Coba.....	61
Tabel 3. 5 Blue-Print Skala Motivasi Belajar Sebelum Uji Coba.....	62
Tabel 3. 6 Blue-Print Skala Perilaku Cyberslacking Setelah Try Out	64
Tabel 3. 7 Blue-Print Skala Self Control Setelah Try Out.....	65
Tabel 3. 8 Blue-Print Skala Motivasi Belajar Setelah Try Out.....	66
Tabel 3. 9 Batas-Batas Koefisien Reliabilitas	68
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Cyberslacking	68
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self Control	69
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Motivasi Belajar	69
Tabel 4. 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	72
Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Fakultas	73
Tabel 4. 3 Data Hasil Penelitian	74
Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Variabel Self control.....	74
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Self Control.....	75
Tabel 4. 6 Rumus Kategorisasi Variabel Motivasi Belajar.....	75
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Motivasi Belajar.....	75
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi Variabel Cyberslacking	76
Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel Cyberslacking	76
Tabel 4. 10 Uji Normalitas Self Control, Motivasi Belajar dan Cyberslacking	77
Tabel 4. 11 Uji Linieritas Self Control dengan Cyberslacking	78
Tabel 4. 12 Uji Linieritas Motivasi Belajar dengan Cyberslacking	79
Tabel 4. 13 Uji Multikolinieritas Antar Variabel	80
Tabel 4. 14 Uji regresi sederhana self control terhadap cyberslacking.....	81
Tabel 4. 15 Prediktor self control terhadap cyberslacking.....	82
Tabel 4. 16 Uji Regresi Sederhana Motivasi Belajar terhadap Cyberslacking	82
Tabel 4. 17 Prediktor Motivasi Belajar Terhadap Cyberslacking	83
Tabel 4. 18 Uji Regresi Berganda Self Control dan Motivasi Belajar terhadap Cyberslacking	83
Tabel 4. 19 Prediktor Self Control dan Motivasi Belajar terhadap Cyberslacking	84

DAFTAR GAMBAR

Skema 2. 1 Pengaruh Self Control dan Motivasi Belajar Terhadap Perilaku Cyberslacking	51
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba.....	98
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Item.....	109
Lampiran 3 Skala Penelitian	115
Lampiran 4 Skor Responden.....	126
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup.....	133

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah :286)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ هَلَا الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirrabil'alamin. Segala puji bagi Allah, Tuhan seluruh semesta. Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah nanti.

Berkat ridho Allah SWT, penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Control* dan Motivasi Belajar Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang” dapat terselesaikan sebagai persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidaklah lepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis menghaturkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan materil maupun moril dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus, penulis sampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan ridho kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik

2. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif , M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing I, yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi
5. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi selaku dosen pembimbing II, yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi
6. Seluruh dosen dan staff fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga
7. Orang tua tercinta, Bapak Suparmin dan Ibu Suryati yang terus memberikan dukungan moril dan materil serta doanya yang tidak pernah terputus
8. Adik tercinta, Lutfia Putri Balquis yang memberikan doa dan dukungan kepada penulis
9. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, khususnya angkatan 2020 dan 2021 yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
10. Autbase @collegemenfess dan warganya, yang sudah bersedia memberikan ilmu pengetahuan, dukungan, motivasi sehingga penulis dapat terbantu dalam menyelesaikan skripsi ini

11. Para sahabatku, Inayatuz Zaidatil Husna dan Siti Nur Khotimatun Jannah yang terus memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyelesaian skripsi
12. Aziz Bachtiar selaku orang terdekat penulis yang telah memberikan bantuan dan dukungan serta pendengar keluh kesah penulis
13. Keluarga besar Psikologi khususnya Psikologi angkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang saling memberikan dukungan dan bantuan dalam proses mencapai gelar sarjana
14. Para sahabat penulis yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi
15. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Kepada mereka semua, penulis tidak dapat memberikan apa-apa, selain berdoa kepada Allah SWT agar dibalas jasa baik mereka, dan selalu berada dalam lindungan-Nya. Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis memohon kritik dan saran guna perbaikan dalam skripsi ini. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Kendal, 15 September 2022

Penulis



Fanzira Nur Islani Tanjung

1807016044

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, segala puji dan rahmat milik Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan pertolongan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini, maka dari itu peneliti mempersembahkan karya tulis sederhana ini kepada :

1. Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Orang tua tercinta, bapak Suparmin dan ibu Suryati yang selalu memberikan kasih sayang, cinta, motivasi, dukungan serta doa yang tidak pernah terputus kepada peneliti agar segera menyelesaikan pendidikan di bangku sarjana
3. Adik tercinta, Lutfia Putri Balquis
4. Teman seperjuangan Psikologi 2018
5. Teman sekelas Psikologi B 2018
6. Serta masih banyak lagi yang tidak bisa peneliti sebut satu persatu

ABSTRAK

Cyberslacking merupakan perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa dengan menggunakan fasilitas kampus baik melalui *wifi* kampus atau kuota yang diberikan untuk mengakses berbagai situs yang tidak berkaitan dengan akademik dan dilakukan saat perkuliahan berlangsung.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris, adakah pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking*, adakah pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking*, dan adakah pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analisis regresi berganda yaitu untuk mengetahui hubungan saling mempengaruhi antar variabel serta memprediksi sejauh mana variabel independen dapat mempengaruhi variabel dependen. Adapun cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *accidental sampling*. Sedangkan analisis datanya menggunakan bantuan aplikasi SPSS 18 *for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji regresi sederhana antara variabel *self control* dan motivasi belajar memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang, lebih lanjut hasil uji regresi sederhana antara variabel motivasi belajar dan *cyberslacking* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang, dan hasil uji regresi berganda antara *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* memperoleh nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Maka semua hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Kata Kunci : *Cyberslacking*, *Self Control*, Motivasi Belajar

ABSTRACT

Cyberslacking is a behavior carried out by students using campus facilities either through campus wifi or the quota given to access various sites that are not related to academics and is carried out during lectures.

This study aims to test empirically, is there an effect of self control on cyberslacking behavior, is there an influence of learning motivation on cyberslacking behavior, and is there an influence of self control and learning motivation on cyberslacking behavior.

This study uses a quantitative approach to multiple regression analysis, which is to determine the interplay between variables and predict the extent to which independent variables can effect the dependent variable. The sampling method in this research is using accidental sampling. While the data analysis using the SPSS 18 application for windows.

The results of this study indicate that a simple regression test between self-control variables and learning motivation obtained a significance value of $0.00 < 0.05$, meaning that there is an influence of self-control on cyberslacking behavior in UIN Walisongo Semarang students, further the results of a simple regression test between learning motivation variables and cyberslacking obtained a significance value of $0.00 < 0.05$, meaning that there was an influence of learning motivation on cyberslacking behavior in UIN Walisongo Semarang students, and the results of the multiple regression test between self control and learning motivation on cyberslacking behavior obtained a significance value of $0.00 < 0, 05$ means that there is an influence of self control and learning motivation on cyberslacking behavior in students of UIN Walisongo Semarang. So all hypotheses in this study are declared accepted.

Keywords : Cyberslacking, Self Control, Learning Motivation

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi menjadi sangat pesat sehingga dapat dinikmati oleh masyarakat luas dalam kurun waktu 10 tahun ini. Banyak sekali fasilitas modern yang bisa digunakan oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah jaringan internet. Di zaman sekarang, internet dipandang sebagai kebutuhan serius oleh masyarakat. Masyarakat menganggap bahwa kebutuhan internet merupakan kebutuhan primer. Dikutip dari *Internet World Stats*, hingga Maret 2008 tercatat 1.407.724.920 jiwa sebagai pengguna aktif internet di seluruh dunia. Hal ini diperkuat oleh hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018), di Indonesia sendiri telah mengalami peningkatan khususnya pada penggunaan internet sebanyak 8% dengan total keseluruhan mencapai 14.326 juta jiwa. Dilihat dari data statistik milik Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), peningkatan terjadi pada penggunaan internet, dari tahun 1998 sebanyak 512.000 jiwa menjadi 4.500.000 jiwa pada tahun 2002. Bahkan di akhir tahun 2007, peningkatan pengguna internet menjadi 25 juta jiwa yang tersebar di seluruh Indonesia.

Pada awalnya, program perencanaan internet hanya dibuat bertujuan agar masyarakat bisa berkomunikasi meskipun terdapat jarak diantara mereka. Selang beberapa waktu, ternyata pembuatan saluran internet ini menghasilkan banyak manfaat bagi masyarakat. Melalui internet, kini banyak masyarakat bisa menerima kehadirannya karena membuat mereka bisa mengakses dan

menjangkau seluruh dunia. Berbicara tentang dampak positif penggunaan internet, ternyata tercatat banyak sekali dampak negatif yang diperoleh dari masyarakat pengguna internet. Penggunaan internet ini disalahgunakan untuk berbagai kegiatan negatif oleh beberapa masyarakat yang kurang bertanggung jawab. Mereka dipermudah oleh fasilitas untuk mendapatkan apa yang dikehendaki, seperti mengakses situs dewasa, judi online bahkan bertransaksi narkoba. Dampak negatif ini juga telah sampai di kalangan mahasiswa.

Penggunaan internet memanglah suatu kebutuhan yang serius oleh mahasiswa. Untuk mendukung proses pembelajarannya, mahasiswa turut menjadi salah satu penyebab terjadinya peningkatan penggunaan internet. Maka dari itu, mahasiswa dan internet tidak bisa dipisahkan. Mereka bisa mengakses berbagai pengetahuan melalui *E-book* bahkan jurnal dengan bantuan internet. Hal ini membuat berbagai lembaga universitas memfasilitasi berbagai bantuan kepada mahasiswanya untuk bisa menggunakan internet dengan maksimal. Lembaga-lembaga tersebut menyediakan *Wi-fi* bahkan kuota bantuan kepada mahasiswanya agar proses belajar dapat berjalan dengan maksimal.

Melihat situasi sekarang, kasus Covid 19 di Indonesia belum bisa dipastikan berakhir. Maraknya kasus dari wabah yang melanda berbagai wilayah dunia yang berdampak dan sukses mengubah kehidupan manusia, bahkan hingga saat ini. Akibatnya, banyak sekali dampak yang dihasilkan oleh pandemi ini,

salah satunya yakni di sektor pendidikan. Kasih (dalam Bahari, 2021:2) menjelaskan bahwa berbagai lembaga harus ditutup demi meminimalisir risiko penyebaran virus. Berdasarkan arahan dari Kemendikbud, perguruan tinggi sempat melakukan proses pembelajaran secara daring, yang akhirnya pertengahan tahun 2022 perkuliahan tatap muka kembali dilakukan. Oleh karena itu, pihak lembaga universitas tetap memberikan fasilitas untuk mahasiswanya berupa kuota internet bagi mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring, dan fasilitas *wi-fi* untuk mahasiswa yang berkuliah dengan bertatap muka, dengan harapan dapat meringankan mahasiswanya agar tetap bisa mengikuti proses perkuliahan. Namun, banyak mahasiswa kurang bertanggung jawab dengan menggunakan internet ini untuk keperluan non akademik.

Fasilitas internet dari lembaga universitas ternyata bisa digunakan untuk mengakses situs non akademik. Berkat itu, mahasiswa tidak perlu mengeluarkan kuota pribadi untuk mengakses berbagai hal yang dikehendaki. Bahkan, hal ini terjadi tidak hanya di luar jam perkuliahan, namun bisa terjadi ketika perkuliahan berlangsung. Fenomena perilaku mahasiswa ini dinamakan dengan istilah *Cyberslacking (cyberloafing)*. *Cyberslacking* atau dikenal sebagai *cyberloafing* merupakan perilaku penggunaan internet oleh karyawan yang tidak berhubungan dengan pekerjaannya ketika jam pekerjaan berlangsung. Menurut Vitak dkk., (2011), banyak istilah yang bisa digunakan untuk menjelaskan tentang *cyberslacking*, seperti, *non-work related computing*, *cyberloafing* , *personal use at work*, *internet abuse*, *junk computing*, dan

workplace internet leisure browsing cyber deviance.

Ditinjau dari aktifitas yang dilakukan, *cyberslacking* terbagi menjadi lima, yaitu *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *accessing online content* dan *gaming / gambling*. *Sharing* didefinisikan sebagai aktifitas internet yang dilakukan seseorang untuk memeriksa postingan bahkan memberikan komentar pada postingan yang dibagikan oleh orang lain. *Shopping* diartikan sebagai aktifitas internet yang dilakukan seseorang untuk mengunjungi situs perbelanjaan daring. *Real time updating* merupakan kegiatan membagikan info terkini dan memberikan komentar seputar *trending topic*. *Accessing online content* terjadi ketika seseorang melakukan akses internet untuk keperluan video, musik, bahkan aplikasi yang tersedia di situs internet. Sedangkan *gaming / gambling* berkaitan dengan aktifitas penggunaan internet seputar permainan atau taruhan.

Seiring berjalannya waktu, istilah *cyberslacking* ini juga merambah sampai pada setting pendidikan, terlebih perkuliahan. Perilaku *cyberslacking* sering dilakukan oleh mahasiswa ketika jam perkuliahan berlangsung. Mereka mengikuti perkuliahan bersamaan dengan aktivitas mereka untuk mengakses media sosial. Tidak hanya *chatting*, mereka mengaku menonton video bahkan sampai bermain *game online*.

Penelitian Yilmaz, & Yurdugul (2018:532), menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa memeriksa *chat* pribadinya selama pembelajaran. Tidak hanya itu, mereka juga aktif bermain media sosial dan juga mengunjungi situs majalah daring. Hasil penelitian Rinaldi (2021:578) menunjukkan bahwa

mayoritas mahasiswa melakukan *cyberslacking* pada kategori rendah hingga tinggi. Artinya, mahasiswa melakukan akses internet untuk keperluan non akademik selama pembelajaran daring. Hasil menunjukkan *cyberslacking* rendah pada 8,5% responden, sedang 85% dan tinggi 8,5%. Mengacu pada urgensi penelitian terdahulu, maka ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang akan diteliti menjadi urgensi dan harus dilakukan karena penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan oleh dosen mengenai gaya ajar yang hendak diterapkan dalam mendidik mahasiswanya.

Dalam penelitian O'neill dkk., (2014:156), faktor pemicu mahasiswa untuk melakukan *cyberslacking* terdiri tiga faktor, yaitu faktor sikap, faktor emosi dan faktor sosial. Faktor sikap berkaitan dengan sikap mahasiswa dalam menilai perilaku *cyberslacking*. Ketika mahasiswa mempunyai sikap positif pada *cyberslacking*, maka ia akan cenderung untuk melakukan tindakan tersebut. Sedangkan pada faktor emosi, emosi merupakan unsur psikologis yang terdapat dalam diri mahasiswa yang menghasilkan perilaku, seperti halnya cemas, rasa malu, harga diri, kontrol diri, kesepian, dan *locus of control* yang memberikan pengaruh pada perilaku penggunaan internet (Ozler & Polat, 2012:7). Faktor sosial dapat mempengaruhi perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Mereka melakukan tindakan tersebut berdasarkan norma sosial. Jika perilaku *cyberslacking* dinilai bukanlah suatu hal negatif, maka mahasiswa akan berminat dan cenderung melakukan hal tersebut.

Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor kontrol diri (*self control*), sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberslacking*, karena

cyberslacking dapat dikendalikan oleh kontrol diri individu. Kemauan mereka untuk mengontrol diri mereka agar tidak melakukan tindakan negatif, akan membuat niat awal mereka berjalan dengan maksimal. Tangney (dalam Syahdana, 2019:33) menjelaskan bahwa *self control* adalah bentuk kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengarahkan perilaku yang dimunculkan dengan memperhatikan nilai, aturan dan moral masyarakat agar mengarah ke perilaku positif. *Self control* menjadi kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuai keinginannya tanpa terhambat oleh halangan yang berasal dari internal maupun eksternal (Thalib, 2017:109). Seseorang dengan pengendalian diri yang baik, ia akan lebih mudah mengendalikan dorongan yang berasal dari luar maupun dalam, sehingga ia dapat memutuskan sesuatu dengan baik dan berani melangkah menuju harapan yang diinginkan. Ia akan memiliki tanggung jawab terhadap tujuan hidup yang direncanakan sebagai bentuk pencegahan individu untuk tidak menjadi korban.

Selaras dengan hasil penelitian Sari & Ratnaningsih (2020:165) yang mengungkapkan terdapat sebuah hubungan negatif yang signifikan antara pengendalian diri dengan intensitas *cyberslacking*. Semakin tinggi pengendalian diri yang dimiliki, maka semakin rendah intensitas *cyberslacking* yang dilakukan. Semakin rendah pengendalian diri seseorang, maka semakin tinggi intensitas *cyberslacking* yang dilakukan orang tersebut. Kontrol diri memberikan pengaruh pada perilaku *cyberslacking* sebesar 32%. Dengan melakukan kontrol diri, mahasiswa diharapkan mampu mengatur dan mengontrol segala tindakannya.

Beberapa faktor menjadi pemicu utama mahasiswa untuk melakukan tindakan ini, salah satunya adalah motivasi belajar. Berdasarkan penelitian Sacip Toker dan Meltem Huri Baturay (2021:20), diketahui bahwa faktor yang dapat mempengaruhi tindakan *cyberslacking* yaitu kelas perkuliahan, kecepatan internet, jenis kelamin, kurangnya norma mengenai tindakan *cyberslacking*, motivasi siswa dan sikap positif siswa dalam menilai tindakan *cyberslacking*. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada faktor motivasi, khususnya motivasi belajar pada mahasiswa. Motivasi belajar mahasiswa memungkinkan memiliki hubungan dengan tindakan *cyberslacking*. Mahasiswa melakukan *cyberslacking* untuk bersantai sejenak demi mendapatkan kembali motivasi belajar yang ada pada dirinya. Clayton Alderfer (dalam Nashar, 2004:42) mendefinisikan motivasi belajar sebagai ketertarikan siswa untuk melakukan pembelajaran berdasarkan minat yang dimiliki untuk meraih hasil prestasi semaksimal mungkin. Ketika mahasiswa memiliki motivasi belajar tinggi, ia akan serius berkonsentrasi mengikuti perkuliahan. Namun, jika motivasi belajar mahasiswa tersebut rendah, ia akan kehilangan minat dan sehingga cenderung mengabaikan materi yang diberikan oleh dosen.

Sana dkk., (dalam Yilmaz, 2018:17) mengatakan bahwa siswa akan mulai terlibat dalam *cyberloafing* (*cyberslacking*) ketika mereka kehilangan motivasi dan minat yang membuat mereka tidak dapat berkonsentrasi pada pelajaran. Dapat diartikan bahwa motivasi belajar sangatlah mempengaruhi keberlangsungan proses belajar yang dilakukan oleh mahasiswa. Untuk

memaksimalkan proses belajar, maka seharusnya mahasiswa mempertahankan motivasi belajarnya. Menurut Yilmaz & Yardugul, (dalam Toker & Baturay, 2021:6), kurangnya motivasi belajar pada mahasiswa akan menimbulkan perilaku menyimpang seperti *cyberloafing* (*cyberslacking*).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan motivasi belajar merupakan hal yang dapat mempengaruhi *cyberslacking* pada mahasiswa. *Self control* dan motivasi belajar memiliki suatu hubungan positif. Ketika seseorang memiliki pengendalian diri dengan baik, ia akan memiliki motivasi belajar yang tinggi. Sebaliknya, jika seseorang mempunyai pengendalian diri yang lemah, motivasi belajar yang dimiliki juga akan rendah. Hal ini selaras dengan penelitian Afifatussyami dkk., (2021:17) yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan kuat yang signifikan antara kontrol diri dengan motivasi belajar pada remaja yang bermain *game online*. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki, maka semakin tinggi pula motivasi belajar pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki, semakin rendah pula motivasi belajar yang dimiliki oleh remaja.

Self control dan motivasi belajar memberikan pengaruh kepada mahasiswa untuk berperilaku *cyberslacking*. Ketika mahasiswa memiliki *self control* rendah, ia akan berperilaku negatif yang tentunya memiliki dampak negatif bagi dirinya. Namun ketika mahasiswa memiliki *self control* dengan baik, ia akan meminimalisir perilaku negatif seperti *cyberslacking*. Hal ini selaras dengan penelitian Sari & Ratnaningsih (2020:165) yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *self control* dan intensitas *cyberslacking*.

Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki, maka semakin rendah intensitas perilaku *cyberslacking* yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah *self control* yang dimiliki maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking*. Demikian pula dengan *cyberslacking* yang ternyata dapat dipengaruhi oleh motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan penelitian Toker & Baturay (2021:20) yang membuktikan motivasi belajar dapat mempengaruhi perilaku *cyberslacking* seseorang. Ketika mahasiswa memiliki motivasi belajar dengan baik, ia akan mempertahankan konsentrasi yang dimilikinya. Namun, mahasiswa akan mudah terganggu konsentrasinya ketika ia memiliki kemampuan *self control* yang rendah.

Selain itu, peneliti juga melakukan *pra riset* pada 15 mahasiswa UIN Walisongo angkatan 2020 dan 2021. Dalam proses perkuliahan, 13 dari 15 mahasiswa mengaku bahwa mereka mengikuti proses perkuliahan dengan menggunakan fasilitas *wi-fi* kampus untuk keperluan non akademik, meskipun hanya membalas pesan pribadi. Selain itu, ketika mereka bosan terhadap penjelasan dosen, mereka akan membuka gadget mereka dan bermain sosial media dari pada mempertahankan konsentrasi mereka pada materi perkuliahan. Akibat dari perilaku ini, konsentrasi mereka menurun sehingga proses pembelajarannya terganggu. Untuk menghindari hal tersebut, tindakan *self control* (kontrol diri) sangatlah berguna demi kelangsungan pembelajaran yang maksimal. Kontrol diri diharapkan agar mahasiswa mampu mengurangi perilaku negatif selama kegiatan perkuliahan berlangsung sehingga perkuliahan yang diikuti menjadi maksimal.

Melihat dari fenomena yang dijumpai, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Adapun lokasi penelitian ini berada di UIN Walisongo Semarang dengan berbagai alasan. Salah satunya adalah sebelum pandemi Covid 19 datang, UIN Walisongo sendiri telah menyediakan akses internet dengan jenis *Wi-fi* yang dapat diakses seluruh mahasiswanya dengan gratis hampir di seluruh area kampus. Sedangkan saat pandemi Covid 19, meskipun UIN Walisongo menghimbau agar sebagian mahasiswanya belajar melalui sistem daring, UIN Walisongo tidak lupa memberi bantuan kuota reguler kepada mahasiswanya sebagai penunjang demi kelancaran pembelajaran jarak jauh para mahasiswa. Selain itu, waktu efektif perkuliahan adalah pukul 07.00 WIB hingga 18.00 WIB, mayoritas mahasiswa tetap bisa menggunakan internet termasuk penggunaan internet yang tidak berkaitan dengan akademik pada jam perkuliahan berlangsung dengan menggunakan akses internet bantuan dari pihak perguruan tinggi tersebut.

Alasan lainnya juga di dukung oleh APJII yang mengatakan bahwa usia 18 tahun hingga 34 tahun adalah umur mayoritas pengguna internet. Mayoritas mahasiswa UIN Walisongo sendiri didominasi oleh mahasiswa berumur 18 tahun hingga 30 tahun, yang tentunya sangat akrab dengan kebutuhan penggunaan internet. Oleh karena itu, berdasarkan paparan di atas, maka peneliti ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa

UIN Walisongo Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?
2. Adakah pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?
3. Adakah pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan bertujuan sebagai berikut :

- a. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
- b. Untuk menguji secara empiris pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
- c. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self control* dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun dalam penelitian ini, akan diperoleh manfaat sebagaimana berikut :

- a. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat dalam mengembangkan konsep keilmuan dalam hal khususnya terkait psikologi perkembangan, psikologi klinis dan psikologi pendidikan. Selain itu, diharapkan dapat memperoleh keilmuan dan pengalaman berharga khususnya mengenai pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

b. Manfaat secara praktis

Penelitian ini akan memberikan manfaat kepada :

1. Peneliti

Dengan penelitian ini, diharapkan dapat menjadi sarana untuk mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang perilaku *cyberslacking* yang ternyata dilakukan oleh mayoritas mahasiswa. Selain itu, peneliti juga dapat menguji terkait pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi peneliti di masa yang akan datang.

2. Mahasiswa

Melalui penelitian ini, dapat diperoleh gambaran tentang pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa, sehingga diharapkan para mahasiswa lebih meningkatkan pengendalian diri dan motivasi belajar serta mengurangi perilaku *cyberslacking*, mengingat perilaku tersebut merupakan perilaku

yang negatif.

3. Pendidik (dosen)

Melalui penelitian ini, dapat diperoleh gambaran tentang pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa, yang ternyata hampir dilakukan oleh setiap mahasiswa, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan terkait gaya ajar oleh dosen dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran.

E. Keaslian Penelitian

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mencari dan mempelajari penelitian terdahulu yang relevan dengan tema tersebut sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian mendatang.

Pertama, sesuai penelitian oleh Muhammad Ulin Nuha dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjudul “Pengaruh Stres Akademik Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga”. Penelitian ini menggunakan 135 mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, dengan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga sebesar 23,6%, terdapat pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga sebesar 39,1%, dan terdapat pengaruh stress akademik dan pengendalian diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga sebesar 41,6%. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah meneliti tentang pengaruh kontrol diri (*self*

control) terhadap perilaku *cyberloafing* (*cbyerslacking*). Lalu, keduanya sama meneliti di setting pendidikan, khususnya pada mahasiswa. Selain itu, persamaan juga terletak pada metode penelitian yang digunakan. Keduanya sama sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaannya adalah pada penelitian oleh Muhamaad Ulin Nuha menggunakan salah satu variabel X yaitu stress akademik, sedangkan peneliti menggunakan salah satu variabel X yaitu motivasi belajar. Selain itu, tempat yang digunakan juga berbeda. Jika penelitian yang dilakukan oleh Ulin Nuha berlokasi di IAIN Salatiga, pada penelitian ini, peneliti memilih UIN Walisongo Semarang sebagai lokasi penelitian.

Selanjutnya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmaidah dari Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan CV Sempurna Aceh Singkil”. Penelitian ini menggunakan 40 responden yang merupakan seluruh karyawan CV Sempurna Aceh Singkil, dengan hasil penelitian yaitu karyawan CV Sempurna Aceh Singkil memiliki tingkat pengendalian diri dengan kategori sedang sebanyak 30 orang (75%), kategori tinggi sebanyak 6 orang (15%) dan kategori rendah dengan jumlah 4 orang (10%). Sedangkan perilaku *cyberloafing* pada karyawan CV Sempurna Aceh Singkil mayoritas karyawan berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 25 orang (62,5%), kategori tinggi sebanyak 7 orang (17,5%) dan kategori rendah sebanyak 8 orang (20%). Mayoritas karyawan memiliki kontrol diri dan perilaku *cyberloafing* dengan kategori sedang. Terlebih karena efek pandemi Covid 19, dikarenakan

menurunnya pelanggan, sehingga mereka memiliki banyak waktu luang untuk melakukan tindakan *cyberloafing*. Persamaan dari kedua penelitian ini terletak dari pembahasan terkait kontrol diri dan perilaku *cyberloafing* (*cyberslacking*). Kedua penelitian ini mempunyai persamaan metode, yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hanya saja, untuk penelitian yang dilakukan oleh Nurmaidah menggunakan setting perusahaan guna melakukan penelitian terhadap karyawan. Sedangkan penelitian yang hendak diteliti oleh peneliti menggunakan setting pendidikan dengan membutuhkan bantuan mahasiswa sebagai responden. Selain itu, perbedaannya juga terletak pada variabel X. Jika penelitian Nurmaidah hanya menggunakan variabel kontrol diri sebagai variabel X, peneliti menambahkan variabel motivasi belajar pada variabel X yang digunakan. Lokasi kedua penelitian ini juga berbeda. Jika penelitian oleh Nurmaidah memilih lokasi di CV Sempurna Aceh Singkil, peneliti memilih lokasi berada di UIN Walisongo Semarang.

Ketiga, penelitian oleh Ilham Syahdana dari Universitas Medan Area yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Minor Cyberloafing* Pada Karyawan Di PT.Wicaksana Overseas International, TBK”. Penelitian ini menggunakan 71 karyawan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self control* dengan perilaku *minor cyberloafing* pada karyawan PT.Wicaksana Overseas International, TBK. Semakin tinggi *self control* yang dimiliki oleh karyawan maka semakin rendah perilaku *minor cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan, sebaliknya semakin rendah *self control* yang dimiliki karyawan, maka semakin tinggi perilaku

minor cyberloafing yang dilakukan oleh karyawan. Persamaan dari kedua penelitian adalah terletak pada tema pembahasan yang diangkat yaitu hubungan kontrol diri dan *cyberloafing (cyberslacking)*. Selain itu, kedua penelitian sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hanya saja, pada penelitian Ilham Syahdana lebih difokuskan pada perilaku *minor cyberloafing*, sedangkan pada penelitian yang hendak diteliti oleh peneliti membahas *cyberslacking* secara global. Selain itu, perbedaannya juga terletak pada variabel X. Jika penelitian Ilham Syahdana hanya menggunakan variabel kontrol diri sebagai variabel X, peneliti menambahkan variabel motivasi belajar pada variabel X yang digunakan. Lokasi yang dipilih dalam kedua penelitian ini juga berbeda. Jika penelitian oleh Ilham Syahdana memilih Universitas Medan Area sebagai lokasi penelitian, peneliti lebih memilih lokasi penelitian berada di UIN Walisongo Semarang.

BAB II

KERANGKA TEORETIK

A. *Cyberslacking*

1. Pengertian *Cyberslacking*

Menurut Blanchard & Henle (dalam Nurmaidah, 2020:16), *cyberslacking* adalah kegiatan menggunakan fasilitas internet dari lembaga yang tidak bersangkutan dengan pekerjaan, dan dilakukan secara sengaja oleh karyawan ketika bekerja. Mereka membagi *cyberslacking* menjadi dua macam, yaitu *serious cyberslacking* dan *minor cyberslacking*. *Serious cyberslacking* memiliki arti sebagai kegiatan menjelajah situs dewasa, berinteraksi dengan orang lain melalui *chat*, berjudi online bahkan mengunduh file secara ilegal (lagu, film, dan video). Sedangkan, menurut Blanchard & Henle (dalam Nuha, 2021:17) *minor cyberslacking* merupakan aktifitas mengirim dan menerima pesan secara pribadi ketika berada di kelas, menjelajah laman pencarian, membaca berita, dan membuka situs belanja daring.

Cyberslacking menurut Lim & Chen (2009:5) didefinisikan sebagai sebuah aktifitas *chatting* (membaca, menerima bahkan membalas pesan pribadi), menjelajah laman pencarian (jejaring sosial), mengunduh file ilegal, serta mencari informasi yang tidak mempunyai kaitan dengan pekerjaan dan dilakukan ketika pekerjaan berlangsung. Seiring berjalannya waktu, banyak penelitian menemukan bahwa perilaku *cyberslacking* telah terjadi di setting pendidikan. Banyak mahasiswa yang mengakses internet

dengan fasilitas *wifi* guna kepentingan non akademik ketika mengikuti proses belajar di kelas.

Selaras dengan pendapat Askew (2012:26) yang mendefinisikan *cyberslacking* merupakan perilaku mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan mengakses internet, dengan memanfaatkan pulsa atau *wi-fi* dari universitas yang tidak berkaitan dengan perkuliahan, dan dilakukan selama jam perkuliahan berlangsung. Hal ini diperkuat dengan pendapat Akbulut (dalam Simbolon, 2020:21) yang mengatakan bahwa *cyberslacking* merupakan suatu aktivitas mahasiswa dalam penggunaan internet dengan menggunakan fasilitas kampus ketika perkuliahan berlangsung untuk kepentingan yang tidak berkaitan dengan akademik. Fasilitas internet dari kampus sebaiknya digunakan untuk kegiatan positif terkait dengan proses belajar, bukan untuk kepentingan pribadi di luar kepentingan pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, ditarik kesimpulan bahwa *cyberslacking* merupakan perilaku penggunaan internet oleh mahasiswa dengan memanfaatkan fasilitas dari kampus untuk mengakses kepentingan non akademik, dan dilakukan saat pembelajaran sedang berlangsung. Fasilitas internet dari kampus seharusnya digunakan dengan sebaik mungkin guna menunjang proses pembelajaran mahasiswa sehingga memperoleh hasil belajar dengan maksimal.

2. Aspek-Aspek *Cyberslacking*

Akbulut (dalam Simanjuntak dkk., 2019:56) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek yang dapat menjelaskan perilaku *cyberslacking* di

perkuliahan, yaitu :

1. *Sharing*

Sharing adalah salah satu aktifitas internet seperti memeriksa postingan, mengomentari pada postingan orang lain, memeriksa video dari orang lain bahkan bertukar pesan.

2. *Shopping*

Shopping adalah aktifitas internet yang berkaitan dengan belanja (*shopping*) secara *online* seperti menjelajah situs *shopping online* atau situs perbankan secara *online*.

3. *Real time updating*

Real time updating didefinisikan sebagai perilaku menggunakan akses sosial media untuk saling berbagi terkait kondisi terkini kepada publik dan juga memberikan komentar seputar *trending topic*

4. *Accessing online content*

Accessing online content merupakan kegiatan internet seperti video, musik, bahkan aplikasi secara *online*.

5. *Gaming/gambling*

Aktifitas *gaming/gambling* ini berhubungan dengan aktifitas internet yang berkaitan dengan *game* (permainan) atau *gambling* (taruhan).

Lim (dalam Budiana, 2018:17) juga menyebutkan bahwa aspek *cyberslacking* terbagi menjadi dua, yaitu :

a. *Aktivitas Browsing*

Aktivitas *browsing* digambarkan sebagai kegiatan yang dilakukan oleh karyawan dengan membuka situs web yang tidak memiliki kaitan dengan pekerjaan, contohnya adalah olah raga dan hiburan.

b. *Aktivitas Emailing*

Aktivitas *emailing* ini berkaitan dengan tindakan yang dilakukan oleh karyawan untuk memeriksa pesan pribadi selama jam bekerja berlangsung.

Berdasarkan aspek yang disebutkan kedua tokoh di atas, maka ditarik kesimpulan bahwa *cyberslacking* memiliki aspek berupa memeriksa, membagikan dan memberikan komentar pada postingan (*sharing*), mengunjungi situs belanja daring (*shopping*), membagikan kondisi terkini pada publik (*real time updating*), mengakses video, lagu dan aplikasi pada situs *online* (*accessing online content*) dan bermain *game* atau melakukan taruhan (*gaming/gambling*).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Cyberslacking*

Terdapat tiga faktor yang memberikan pengaruh pada perilaku *cyberslacking* menurut Ozler & Polat (2012:7-11), yaitu :

a. Faktor Individual

Atribut yang dimiliki individu antara lain sifat pribadi (*loneliness*,

shyness, self control, isolation, locus of control serta harga diri), persepsi serta sikap, norma sosial, faktor demografis serta kebiasaan menggunakan akses internet.

b. Faktor Organisasi (Faktor Lembaga)

Faktor organisasi mempengaruhi siswa untuk melakukan tindakan *cyberslacking*. Faktor dari organisasi tersebut antara lain : pembatasan untuk menggunakan internet, tujuan yang diharapkan, dukungan antar sesama, dan pandangan teman sebaya tentang perilaku *cyberslacking*.

c. Faktor Situasional

Menurut Weatherbee (dalam Simbolon, 2020:25), perilaku menyimpang berupa *cyberslacking* terjadi ketika individu memiliki peluang untuk mengakses internet di tempat kerja, sehingga faktor situasional membuat seseorang melakukan *cyberslacking*. Salah satu faktor situasional adalah berlakunya hukum atau sanksi oleh instansi kepada siswanya, ketika mereka melakukan tindakan *cyberslacking*.

Setara dengan pendapat di atas, dalam penelitian O'neill, Hambley dan Chatellier (2014:156) menemukan tiga faktor yang memberikan pengaruh pada perilaku *cyberslacking*, antara lain :

a. Faktor Sikap

Libermen dkk., (2011:2195) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mendukung sikap *cyberslacking* akan berpengaruh pada perilaku *cyberslacking*. Jika mahasiswa menilai perilaku *cyberslacking* dengan positif, maka ia akan memiliki kecenderungan untuk mengakses situs

non akademik menggunakan fasilitas dari kampus dan menganggap perilaku tersebut adalah perilaku yang tidak menyimpang.

b. Faktor Emosi

Emosi menjadi sebagian besar atribut psikologis dalam setiap makhluk hidup. Motif psikologis ini tentunya akan menghasilkan perilaku yang dimunculkan oleh mahasiswa, salah satunya adalah perilaku *cyberslacking* (Ozler & Polat, 2012:7). Atribut psikologis seperti rasa malu, kesepian, *locus of control*, bahkan kontrol diri sangat memberikan pengaruh pada perilaku mahasiswa dalam menggunakan internet. Semakin tinggi rasa malu yang dimiliki, maka semakin tinggi pula individu akan bergantung pada orang lain dan semakin tinggi pula ia akan mengalami kecanduan internet (Chak & Leung, 2004:568).

c. Faktor Sosial

Secara langsung, faktor sosial akan mempengaruhi perilaku yang dimiliki oleh mahasiswa. Misalnya, norma sosial tentang perilaku *cyberslacking* di lingkungan kampus. Jika lingkungan sosial menilai perilaku tersebut sebagai perilaku negatif, maka mahasiswa tidak akan melakukan perilaku *cyberslacking*. Sebaliknya, jika perilaku *cyberslacking* dinilai sebagai perilaku positif, maka minat yang dimiliki oleh mahasiswa untuk melakukan perilaku tersebut semakin tinggi (Vitak dkk., 2011:1758).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang dapat memberikan pengaruh pada *cyberslacking* terdiri dari faktor individual, organisasi, dan situasional yang terdapat di sekitar individu. Selain itu, faktor sikap individu dalam menyikapi perilaku tersebut memberikan pengaruh kepada individu untuk melakukan perilaku *cyberslacking*. Emosi berupa rasa malu, kesepian bahkan kontrol diri yang dimiliki oleh individu juga memberikan pengaruh kepada perilaku *cyberslacking*. Faktor sosial seperti norma dalam menyikapi perilaku tersebut turut serta dalam mempengaruhi perilaku *cyberslacking*.

4. Perilaku *Cyberslacking* Dalam Perspektif Islam

Perilaku *cyberslacking* merupakan perilaku yang negatif karena mahasiswa secara berlebihan melakukan kecurangan terhadap penggunaan fasilitas internet dari kampus. Seharusnya, mereka memanfaatkan bantuan akses penggunaan internet dengan keperluan yang telah ditetapkan. Sebagaimana yang telah Allah SWT firmankan dalam Q.S Al-Maidah [5] :

77

قُلْ يٰٓأَهْلَ ٱلْكِتَآبِ لَا تَغْلُواْ فِى دِينِكُمْ غَيْرَ ٱلْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُواْ أَهْوَآءَ قَوْمٍ
قَدْ ضَلُّواْ مِن قَبْلُ وَأَضَلُّواْ كَثِيرًا وَضَلُّواْ عَن سَوَآءِ ٱلسَّبِيلِ ﴿٧٧﴾

“Katakanlah, ‘Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang

lurus”. (Q.S Al-Maidah [5] : 77)

Dalam Q.S Al-Maidah [5] : 77, Allah SWT memberi perintah kepada umatnya agar tidak menuruti hawa nafsu supaya umatnya terhindar dari perilaku yang tidak semestinya, contohnya adalah perilaku *cyberslacking*. Perilaku *cyberslacking* merupakan perilaku berlebihan yang tidak benar. Perilaku mengakses menggunakan fasilitas lembaga universitas demi kepentingan non akademik merupakan perilaku yang tidak bisa dibenarkan. Sebaiknya mahasiswa bisa mengurangi bahkan menghilangkan perilaku tersebut dengan harapan mahasiswa bisa lebih fokus pada proses pembelajaran, dan tentunya ilmu yang mereka dapat bisa lebih berkah.

5. Jenis-Jenis Perilaku *Cyberslacking*

Li & Chung (dalam Simbolon, 2020:23) menuturkan terdapat empat jenis perilaku *cyberslacking*, antara lain sebagai berikut :

a. Aktivitas Sosial

Aktivitas sosial berkaitan dengan penggunaan internet sebagai sarana komunikasi bersama orang lain yang berperan sebagai pengekspresian diri. Contohnya adalah media sosial.

b. Aktivitas Informasi

Aktivitas informasi yaitu penggunaan internet untuk mengakses segala informasi. Contohnya adalah berita.

c. Aktivitas Kenikmatan

Aktivitas kenikmatan berkaitan dengan sarana untuk menghibur diri. Contohnya adalah bermain game online.

d. Aktivitas Emosi Virtual

Aktivitas emosi virtual dideskripsikan sebagai sisa aktivitas yang berkaitan dengan internet dengan melibatkan emosi individu. Contohnya adalah berjudi online atau berkencan secara online.

Dari penjabaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat empat jenis perilaku *cyberslacking*. Pertama sebagai aktivitas sosial, yang berhubungan sebagai sarana untuk berkomunikasi. Kedua, sebagai aktivitas informasi yang berguna untuk mengakses berita informatif. Ketiga sebagai aktivitas kenikmatan yang erat kaitannya dengan sarana hiburan untuk individu. Dan yang terakhir adalah aktivitas emosi virtual sebagai sisa aktivitas internet yang bersifat virtual dengan menggunakan emosi, seperti berjudi online bahkan berkencan secara online.

B. *Self Control*

1. Pengertian *Self Control*

Averill (dalam Nurmaidah, 2020:12) menjelaskan bahwa *self control* merupakan suatu kemampuan untuk mengubah perilaku, mengelola informasi dan kemampuan memilih suatu hal sesuai dengan keyakinan yang dimiliki. Kontrol diri menjadi potensi yang dimiliki di dalam diri seseorang yang dapat digunakan dalam kehidupan, untuk menghadapi situasi serta kondisi yang terdapat di lingkungannya. *Self control* berguna untuk mengatasi kemampuan yang terbatas dalam mengatasi kemungkinan

negatif yang berasal dari eksternal. Dengan memiliki *self control* yang baik, diharapkan individu akan berusaha menampilkan perilaku sebaik mungkin, yang tentunya dapat terhindar dari segala hal negatif dari luar.

Menurut Messina (dalam Wahyudi & Rohyati, 2019:29) *self control* merupakan tingkah laku seseorang yang bertujuan pada suatu pencapaian mengubah diri, terhindar dari suatu yang merugikan diri (*self disctructive*), perasaan mampu yang dimiliki, perasaan mandiri (*autonomy*), kebebasan mencapai suatu tujuan, mampu membedakan perasaan pribadi dan pemikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang digunakan sebagai tanggung jawab pada dirinya. Selain itu, kontrol diri memiliki arti sebagai hasil dari gabungan antara pertimbangan kognitif dan pengambilan keputusan, untuk menghasilkan perilaku demi tercapainya tujuan yang diinginkan.

Goldfiled & Merbaum (dalam Simbolon, 2020:16) mengartikan *self control* merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan aturan, mengelola dan mengarahkan perilaku individu mencapai ke perilaku positif. *Self control* juga diartikan sebagai suatu perasaan seseorang yang mengatakan bahwa dirinya bisa membuat keputusan dan bertindak dengan baik untuk hasil sesuai apa yang diinginkan. Acocella (dalam Ghufroon & Risnawati, 2016:23) menjelaskan alasan yang membuat seseorang harus memiliki kontrol diri. Pertama, individu adalah makhluk sosial yang akan

menjalani kehidupannya secara berkelompok. Dalam memuaskan keinginannya, individu harus memiliki pengendalian diri dalam berperilaku, agar tidak menimbulkan dampak terhadap orang di sekitarnya. Selain itu, masyarakat biasanya mendorong seseorang untuk menetapkan standar terbaik untuk dirinya. Untuk memenuhi tuntutan dalam mewujudkan itu, seseorang diharuskan memiliki pengendalian diri yang baik agar proses pencapaian standar tersebut terhindar dari segala sesuatu yang menyimpang.

Sesuai dengan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan kemampuan seseorang yang berguna untuk memperbaiki perilaku yang berfokus pada keberhasilan untuk memberikan perubahan pada diri dari segala hal yang menjadi faktor pengrusak diri sehingga individu terbawa ke arah yang positif. Kontrol diri menjadi suatu keharusan bagi setiap individu karena hal ini dapat dijadikan upaya *preventif* agar dalam mencapai tujuan yang dikehendaki.

2. Aspek-Aspek *Self Control*

Menurut Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2012:29), aspek *self control* terbagi menjadi 3, yaitu :

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk mengubah keadaan yang kurang nyaman. Kemampuan ini terdiri atas

kemampuan memberikan kontrol perilaku untuk menentukan siapa yang berhak mengubah keadaan tersebut. Jika individu memiliki kemampuan *self control* yang baik, maka ia mampu mengatur perilaku sesuai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu kurang mampu melakukan kontrol diri dengan baik, maka ia akan berperilaku dengan sesuai sumber eksternal.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Untuk mengurangi tekanan psikologisnya, individu menggunakan kontrol kognitif dalam memilah segala informasi yang kurang diinginkan dengan menganalisis bahkan menghubungkan pada suatu kejadian.

c. Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*)

Kontrol pengambilan keputusan (*Decisional Control*) didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keyakinan. Berdasarkan kesempatan dan kebebasan, individu akan menentukan pilihan yang lebih baik.

Selain itu, Boone dkk., (dalam Syahdana, 2019:37) mengemukakan 5 aspek *self control*, diantaranya sebagai berikut :

a. *Self Discipline*

Penilaian aspek ini berfokus pada kedisiplinan yang diterapkan pada diri individu ketika melakukan sesuatu. Ketika individu memiliki *self discipline* yang tinggi, ia mampu bertahan meskipun banyak memiliki gangguan pada konsentrasinya.

b. *Deliberate / Non Impulsive*

Penilaian aspek ini berfokus pada kecenderungan seseorang untuk bertindak tidak impulsif. Individu yang memiliki kecenderungan *deliberate* akan memikirkan konsekuensi atas suatu hal, sehingga ia akan berhati-hati dalam membuat keputusan.

c. *Healthy habits*

Healthy habits berfokus pada pola hidup yang dimiliki oleh individu. Seseorang dengan pola hidup yang baik, ia akan meminimalisir segala resiko. Individu akan lebih memilih dan mengutamakan pada suatu hal yang dinilai akan berdampak baik, meskipun tidak berdampak secara langsung.

d. *Work Ethic*

Work ethic memberi penilaian terhadap etika yang dimiliki seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu dengan *work ethic* dengan baik, akan melakukan tugasnya dan tidak menghiraukan segala sesuatu yang berasal dari luar tugasnya.

e. *Reliability*

Reliability menilai pada kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi rintangan. Individu yang memiliki reliabilitas dengan baik, akan tetap mempertahankan tujuannya.

Berdasarkan uraian dari kedua tokoh di atas, maka disimpulkan bahwa aspek *self control* meliputi kemampuan untuk memberikan kontrol perilaku, kemampuan mengolah informasi dan kemampuan membuat

keputusan. Selain itu, penilaian kedisiplinan, berhati-hati dalam mengambil keputusan, gaya hidup yang sehat, etika dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta kemampuan dalam menghadapi rintangan merupakan aspek yang terdapat ketika individu memiliki *self control* dengan baik. Individu yang memiliki pengendalian diri dengan baik, akan menentukan tujuan dan akan dicapai dengan sebaik mungkin walau banyak tantangan yang dilalui.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Control*

Faktor yang memberikan pengaruh pada *self control* terbagi menjadi 2 (Ghufron & Risnawati (2012:32)), yaitu :

a. Faktor Internal

Usia merupakan salah satu faktor internal sebagai pengaruh *self control* pada individu. Semakin matang usia, maka semakin baik pengendalian diri yang dimiliki.

b. Faktor Eksternal

Lingkungan dan keluarga menjadi bagian dari faktor luar yang memberikan pengaruh pada pengendalian diri seseorang, salah satunya yakni orang tua. Orang tua menjadi sosok penentu anak dalam memiliki kemampuan mengontrol diri. Contohnya, sikap disiplin yang harus diterapkan orang tua, karena sikap disiplin ini dapat memperbaiki dan mengendalikan perilaku individu. Kedisiplinan yang diajarkan akan menghasilkan kontrol diri dan kemandirian sehingga seseorang dapat bertanggung jawab atas tindakan yang ia lakukan.

Lebih lanjut, Baumeister & Boden (dalam Marsela & Supriatna, 2019:66) mengungkapkan terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu :

a. Orang Tua

Hubungan anak dengan orang tuanya ternyata memberi pengaruh untuk membentuk kontrol diri pada anak-anak. Ketika orang tua memiliki sikap keras dan otoriter dalam mendidik anaknya, anak akan memiliki pengendalian diri yang kurang baik bahkan kurang peka terhadap hal di sekitarnya. Sebaliknya, jika orang tua mengajari anaknya untuk mandiri, maka anak akan memiliki pengendalian diri yang baik sehingga dapat mencapai tujuannya dengan baik.

b. Faktor Budaya

Seseorang yang tinggal bersama orang di lingkungannya, secara langsung ia akan terpengaruhi oleh lingkungan sekitar. Setiap lingkungan sosial, akan memiliki norma, adat dan budaya yang berbeda. Hal ini, akan membentuk *self control* pada seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

Sesuai uraian di atas, maka disimpulkan bahwa faktor yang memberikan pengaruh *self control* pada seseorang merupakan faktor internal berupa usia. Semakin matang usia, maka semakin baik *self control* yang dimiliki. Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri pada seseorang, antara lain keluarga dan orang tua. Sikap yang diajarkan kepada anaknya, merupakan contoh yang akan

ditiru oleh anak. Selain itu, faktor yang mempengaruhi kontrol diri pada individu menurut Baumeister & Boden (dalam Marsela & Supriatna, 2019:66) adalah orang tua dan faktor budaya. Hubungan anak dengan orang tuanya ternyata memberi pengaruh untuk membentuk kontrol diri pada anak-anak. Sedangkan lingkungan memberikan pengaruh terhadap individu terkait norma, adat dan budaya yang bisa membangun kontrol diri pada individu sebagai anggota lingkungan tersebut.

4. Perilaku *Self Control* Dalam Perspektif Agama Islam

Kontrol diri menjadi elemen yang dimiliki dari dalam diri individu yang bisa dikembangkan dan digunakan untuk menjalani kehidupan serta menghadapi situasi dan kondisi yang terdapat dilingkungannya. Kontrol diri berguna untuk membantu dan mengatasi kemampuan yang terbatas dalam mengatasi kemungkinan negatif yang berasal dari luar individu. Demikian dengan mahasiswa, untuk menjalankan kegiatan di kampus, mahasiswa memerlukan pengendalian diri yang baik agar perilakunya senantiasa terhindar dari hal-hal negatif. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al-Maidah ayat 30 :

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ



“Maka, nafsu mendorong (Qobil) untuk membunuh saudaranya, kemudian dia pun membunuhnya, maka jadilah dia termasuk orang yang rugi”

Melalui kisah yang ditulis dalam surah Al-Maidah ayat 30, Allah SWT menganjurkan kepada umatnya untuk melakukan pengendalian diri untuk

melakukan sesuatu. Begitu juga mahasiswa, diharapkan dapat melakukan pengendalian diri agar tidak terjerumus pada hal yang negatif yang membuat mereka merugi. Dengan mengendalikan diri mereka untuk tidak melakukan tindakan negatif, mereka akan memperoleh hasil yang diinginkan.

5. *Self Control* Pada Mahasiswa

Smartphone sudah dijadikan sebagai alat untuk mengakses banyak hal bagi masyarakat zaman sekarang. Kemudahan fasilitas untuk mengakses internet ini memberikan pengaruh pada kehidupan masyarakat sehingga membuat mereka bergantung pada *smartphone*. Hanika (dalam Asih & Fauziah, 2017:16) menunjukkan bahwa ketergantungan pada *smartphone* disebabkan oleh kemudahan yang telah disediakan oleh fitur *smartphone* untuk memudahkan segala kegiatan manusia, seperti berkomunikasi, mencari informasi, jual beli secara online bahkan kebutuhan untuk beraktualisasi diri.

Tidak heran lagi, ketergantungan pada *smartphone* sudah dialami oleh masyarakat luas, tak terkecuali pada mahasiswa. Berdasarkan pra riset oleh Asih & Fauziah (2017:16) yang dilakukan pada mahasiswa Magister Ilmu Komunikasi Undip, menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa hampir memakan waktu 24 jam untuk menjelajahi dunia maya. Selain kebutuhan untuk mengakses dunia maya, *smartphone* juga memberikan dampak pada mahasiswa berupa bermain *game online*. Intensitas bermain *game online* pada mahasiswa dilakukan ketika mereka

memiliki waktu senggang hingga saat mengikuti perkuliahan. Seringkali fokus mahasiswa dialihkan pada bermain *game online* melebihi batas waktu yang diwajibkan. Hal ini diperkuat oleh Young (dalam Budhi & Indrawati, 2017:479) yang berpendapat bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan disebabkan oleh tidak adanya sosok yang memonitori mahasiswa dalam bermain *game online*, maka dari itu dibutuhkan pengendalian diri untuk meminimalisir intensitas bermain *game online*.

Melihat fenomena di atas, untuk mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa, kontrol diri sangat berpengaruh dalam pengendalian penggunaan internet secara berlebihan. Ghufron & Risnawati (2014:21) berpendapat bahwa pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan memberikan arahan perilaku seseorang sehingga tidak berperilaku secara impulsif. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah perbuatan negatif yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa, semakin tinggi intensitas mereka untuk berbuat negatif. Hal ini diperkuat oleh temuan penelitian oleh Tripambudi & Indrawati (2018:192) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self control* mahasiswa maka semakin rendah perilaku konsumtif pembelian gadget. Sebaliknya, semakin rendah *self control* mahasiswa, semakin tinggi perilaku konsumtif pembelian gadget.

C. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Menurut Sardiman (2007:25), motivasi belajar merupakan seperangkat

daya pendorong yang dimiliki seseorang yang membuat seseorang tersebut melakukan kegiatan pembelajaran, dengan jaminan kegiatan berlangsung dan terus belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki dapat terwujud. Ketika individu sedang belajar, motivasi berperan sebagai daya pendorong yang untuk memunculkan keinginan untuk belajar hingga tercapainya suatu keinginan.

Yamin (2006:173) mengatakan motivasi belajar merupakan daya pendorong psikis individu agar individu melakukan kegiatan pembelajaran untuk menambah pengetahuan dan pengalaman. Dengan memiliki motivasi belajar yang tinggi, seseorang akan terdorong untuk melakukan pembelajaran demi menambah pengetahuan sehingga tujuan yang ditetapkan dapat terwujud. Motivasi belajar merupakan suatu hal yang penting dan harus dimiliki oleh siswa. Dengan memiliki motivasi belajar, siswa akan mengikuti proses belajar dan memiliki hasil yang optimal. Semakin tepat motivasi yang diberikan kepada siswa tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilannya dalam belajar

Sedangkan Clayton Alderfer (dalam Nashar, 2004:42) mendefinisikan motivasi belajar sebagai keinginan seorang siswa untuk melakukan kegiatan belajar yang berasal dari hasrat dan dorongan dalam diri siswa untuk mencapai prestasi serta hasil belajar yang baik. Dengan demikian, motivasi belajar menjadi suatu kebutuhan yang penting bagi siswa. Ibarat seseorang yang menjalani kehidupannya, tanpa mempunyai motivasi, ia akan merasakan kehampaan setiap hari. Dengan memiliki motivasi yang tumbuh

dengan kuat, orang tersebut akan bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Begitu pula siswa, ia akan terus membutuhkan motivasi belajar guna mengikuti proses belajar sehingga akan memperoleh prestasi dengan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, ditarik kesimpulan bahwa motivasi belajar merupakan daya pendorong untuk menimbulkan kemauan belajar guna menambah keterampilan serta pengalaman mencapai prestasi hasil belajar semaksimal mungkin.

2. Aspek-Aspek Motivasi Belajar

Aspek-aspek motivasi belajar menurut Sardiman (2001:81) antara lain adalah sebagai berikut:

a. Menimbulkan Kegiatan Belajar

Keinginan siswa untuk melaksanakan kegiatan belajar

b. Menjamin Kelangsungan Belajar

Siswa harus memiliki kemauan untuk mempertahankan kegiatan belajar yang dilakukannya. Meskipun mengalami hambatan dan rintangan, siswa tetap akan meneruskan kegiatan belajarnya.

c. Mengarahkan Kegiatan Belajar

Demi tujuan yang ingin dicapai, siswa harus memiliki kemauan untuk mengarahkan kegiatan belajarnya pada satu tujuan.

Aspek di atas diperkuat oleh Santrock (2007:101) yang mengatakan bahwa terdapat dua aspek motivasi belajar, yaitu :

a. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik ini seringkali dipengaruhi hal-hal yang berasal dari luar, contohnya adalah respon terkait kegagalan atau keberhasilan. Jika siswa memperoleh hasil belajar dengan nilai memuaskan, orang sekitar akan memberikan pujian yang membuat suasana hati siswa tersebut menjadi positif sehingga menghadirkan kemauan untuk terus belajar. Sebaliknya, jika siswa diberikan hukuman atas kegagalannya, kemungkinan hukuman itu akan dijadikan pelajaran dan motivasi untuk menjadi lebih baik lagi.

b. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik merupakan motivasi internal yang berasal dari dalam diri siswa. Contohnya adalah kesukaan siswa terhadap suatu mata pelajaran. Ketika siswa merasa mampu menguasai mata pelajaran tersebut, siswa akan termotivasi untuk belajar dan menghadapi tantangan sesuai kemampuan yang dimiliki.

Dari aspek yang dikemukakan oleh Sardiman (2001) dan Santrock (2007) maka ditarik kesimpulan bawa aspek motivasi belajar yaitu keinginan siswa untuk melaksanakan proses belajar, terjaminnya kelangsungan selama proses belajar dan pengarahan kegiatan belajar pada tujuan yang disepakati. Selain itu, motivasi ekstrinsik seperti respon orang sekitar terhadap keberhasilan maupun kegagalan siswa turut menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam motivasi belajar. Motivasi intrinsik seperti kesukaan mata pelajaran juga menjadi hal yang tidak lupa diperhatikan untuk menilai motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Beberapa faktor untuk menumbuhkan semangat dan motivasi belajar menurut Sardiman (2007:92) adalah sebagai berikut :

a. Memberikan Penilaian

Banyak siswa yang memiliki anggapan bahwa belajar mempunyai tujuan untuk mencapai angka atau nilai yang tinggi. Sebaiknya guru memberikan angka saat penilaian berdasarkan pengetahuan siswa, bukan hanya di segi kognitif, tetapi juga di segi keterampilan afeksinya.

b. Hadiah

Meskipun hadiah merupakan elemen penting untuk menumbuhkan motivasi belajar, beberapa siswa menganggap hadiah merupakan suatu hal yang biasa.

c. Saingan / Kompetisi

Saingan atau kompetisi memberikan pengaruh timbulnya motivasi belajar yang terdapat dalam diri siswa. Menurut mereka, persaingan akan meningkatkan prestasi yang dimilikinya.

d. Mengetahui Hasil

Biasanya mahasiswa yang mengetahui hasil belajar, maka besar kemungkinan mereka akan terdorong motivasinya untuk melakukan kegiatan belajar. Dengan mengetahui perkembangan prestasinya yang terus meningkat, siswa akan termotivasi dan menjadikan mereka

belajar agar mempertahankan bahkan meningkatkan hasil prestasinya.

e. Pujian

Pujian merupakan bentuk respon yang baik yang menjadikan siswa memiliki motivasi belajar yang baik. Dengan memberikan respon berupa pujian, akan memberikan suasana hati yang positif sehingga gairah untuk belajar akan meningkat.

f. Hukuman

Selain pujian, hukuman adalah bentuk respon yang baik. Meskipun terlihat negatif, jika hukuman diberikan secara tepat akan menjadikan siswa untuk bersikap bijak dan bisa dijadikan alat motivasi oleh siswa..

g. Hasrat Untuk Belajar

Hasrat untuk belajar harus ditanamkan dengan sengaja dalam diri siswa agar memiliki kemauan untuk melakukan kegiatan dengan maksud yang jelas. Jika siswa memiliki tujuan yang jelas dalam melakukan suatu hal, maka ia akan memperoleh hasil yang baik, contohnya adalah belajar.

h. Tujuan Yang Jelas

Tujuan yang jelas akan membuat siswa akan memiliki motivasi belajar yang tinggi. Tujuan yang jelas akan menimbulkan gairah untuk terus belajar dalam diri siswa.

i. Minat

Tanpa disertai minat, tentunya proses belajar tidaklah berjalan

dengan lancar. Motivasi muncul dikarenakan menjadi suatu kebutuhan oleh siswa, sehingga minat merupakan elemen penting sebagai alat motivasi belajar pada siswa.

Sedangkan menurut Mudjiman (dalam Widiarti, 2018:19) terdapat 8 faktor yang memberikan pengaruh motivasi belajar pada siswa, yaitu :

- a. Kenyamanan untuk mengikuti proses belajar
- b. Kebutuhan untuk mengikuti proses belajar
- c. Hasil pembelajaran
- d. Karakteristik pribadi dan lingkungan dalam mengambil keputusan
- e. Pengetahuan tentang fungsi dan kegunaan belajar
- f. Kemampuan untuk belajar
- g. Pelaksanaan kegiatan belajar
- h. Kepuasan terhadap hasil pembelajaran

Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Dimiyati (dalam Widiarti, 2018:21) tentang unsur yang memberikan pengaruh motivasi belajar, yaitu :

- a. Cita-Cita

Cita-cita akan membuat motivasi belajar pada siswa menjadi kuat.

Hal ini menjadikan siswa memiliki semangat dalam menggapai hal yang diinginkan.

- b. Kemampuan Siswa

Dengan memiliki kemampuan, kelak akan memberikan kekuatan pada motivasi siswa dalam menyelesaikan tugasnya.

c. Kondisi Siswa

Siswa harus memiliki kondisi yang sehat, yang akan mempengaruhi motivasi belajar yang dimiliki.

d. Kondisi Lingkungan

Dengan lingkungan yang mendukung, maka semangat dan motivasi yang dimiliki siswa akan semakin kuat.

e. Unsur Dinamis Dalam Pembelajaran

Siswa akan mengalami perubahan terkait dengan kemauan, perasaan, pikiran dan ingatan berkat pengalaman hidup yang dimiliki.

f. Upaya Guru Dalam Mendidik Siswa

Komunikasi antar guru dan siswa mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan motivasi belajar dalam diri siswa.

Sesuai dengan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang memberikan pengaruh motivasi belajar diantaranya adalah penilaian dari guru, pemberian hadiah, saingan antar sesama, evaluasi materi, hasil belajar, respon berupa pujian atau hukuman, hasrat dan minat untuk belajar, serta tujuan belajar yang jelas. Selain itu, motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh pemahaman siswa terhadap proses belajar yang berkaitan dengan pengetahuan, kebutuhan, kemampuan, kenyamanan, proses pelaksanaan, kepuasan terhadap hasil serta karakter siswa dalam mengambil keputusan. Cita cita yang dimiliki oleh siswa juga membuat motivasi belajar

yang dimiliki siswa menjadi terbentuk, sehingga siswa harus mampu melaksanakan tugas-tugas yang diberikan. Kondisi kesehatan dan lingkungan siswa juga perlu diperhatikan, agar siswa tetap menjaga motivasi belajarnya. Selain itu, faktor internal siswa seperti kemauan, ingatan dan pikiran juga sangat berpengaruh pada tingkat motivasi belajar. Sedangkan faktor eksternal seperti gaya ajar guru juga turut mempengaruhi motivasi belajar pada siswa.

4. Motivasi Belajar Dalam Perspektif Agama Islam

Motivasi belajar dan mahasiswa memiliki keterkaitan yang tidak bisa dipisahkan. Untuk mengikuti proses pembelajaran, mahasiswa membutuhkan motivasi belajar guna mencapai tujuan yang diinginkan. Demi mewujudkan keinginannya, mereka diharuskan melewati berbagai rintangan yang bisa saja mematahkan semangat belajar yang dimiliki. Namun, dengan memiliki motivasi belajar dan kesabaran yang penuh, mahasiswa akan bisa mencapai keberhasilan yang dinantikan. Sebagaimana dalam Q.S. Al-Insyirah : 6

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿٦﴾

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

Ayat di atas mengandung makna bahwa Allah memerintahkan kepada umatnya untuk tidak bersikap lemah ketika mendapat suatu cobaan.

Sebagai umat muslim, semestinya seseorang diperintahkan untuk selalu bersikap kuat, berusaha dan bersabar ketika berhadapan dengan suatu kemalangan. Jika seseorang bersabar dan meyakini bahwa kesulitan itu akan berakhir, maka Allah akan menolong orang tersebut hingga permasalahannya terselesaikan. Begitu pula mahasiswa, untuk mencapai cita-citanya, meskipun sulit, mahasiswa harus tetap bersabar dan berusaha dan kuat mempertahankan motivasi belajarnya, agar menjadi mahasiswa dengan nilai yang memuaskan.

5. Fungsi Motivasi Belajar

Motivasi berfungsi sebagai berikut (Oemar Hamalik (2011:161) :

a. Mendorong Munculnya Perbuatan

Tanpa adanya motivasi, suatu perbuatan tidak akan terjadi

b. Berfungsi Sebagai Pengarah

Dengan motivasi, individu akan diarahkan pada tujuan yang hendak dicapai

c. Berfungsi Sebagai Penggerak

Seperti mesin mobil, motivasi akan menentukan laju perbuatan yang dilakukan seseorang.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi belajar mempunyai fungsi sebagai pendorong dan penggerak siswa untuk melakukan kegiatan belajar, serta mengarahkan siswa untuk belajar ke arah atau tujuan yang lebih baik.

6. Motivasi Belajar Pada Mahasiswa

Motivasi belajar menjadi elemen penting yang harus dimiliki oleh orang yang melakukan kegiatan pembelajaran, tak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa dan motivasi belajar menjadi suatu hubungan yang tidak bisa dipisahkan. Mahasiswa memerlukan motivasi belajar guna mendukung proses pembelajaran sehingga keinginan mereka bisa tercapai. Tanpa motivasi belajar, mahasiswa akan bermalas-malasan untuk belajar. Tanpa belajar, akan mengalami kesulitan dalam memahami bahan pembelajaran dengan baik. Untuk menciptakan sarjana yang berkualitas, motivasi belajar memberikan pengaruh untuk mewujudkan impian para mahasiswa.

Motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa merupakan suatu daya penggerak perilaku mahasiswa pada tujuan yang hendak dicapai dalam mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi (Pujadi, 2007:43). Mahasiswa mempunyai dorongan dan penggerak untuk mengikuti kegiatan belajar guna mencapai tujuan belajar sesuai yang diharapkan.

Dorongan atau penggerak itulah yang disebut sebagai motivasi belajar mahasiswa. Semakin tinggi tujuan pembelajaran, maka akan semakin besar motivasi belajar mahasiswa. Semakin besar motivasi belajar yang dimiliki, maka semakin kuat intensitasnya untuk melakukan pembelajaran (Masni, 2017:44). Hal ini mempunyai arti bahwa motivasi belajar memiliki pengaruh besar terhadap hasil prestasi belajar sehingga mahasiswa dengan motivasi belajar yang tinggi, ia akan mewujudkan keinginannya. Selaras dengan hasil penelitian Nugraheni (2009:11) yang

mengatakan bahwa apabila motivasi belajar tinggi, maka hasil belajar juga lebih maksimal.

D. Hubungan *Self Control* dan Motivasi Belajar terhadap Perilaku *Cyberslacking*

Motivasi belajar menjadi suatu elemen penting yang harus terdapat dalam diri mahasiswa. Motivasi belajar diperlukan mahasiswa untuk menunjang berlangsungnya proses belajar agar terlaksana dengan baik. Sardiman (2007:25) menjelaskan motivasi belajar adalah seperangkat daya pendorong seseorang yang membuat individu tersebut melakukan kegiatan pembelajaran, dengan jaminan kegiatan berlangsung dan terus tetap pada arah kegiatan belajar, hingga tercapainya suatu keinginan. Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Yamin (2006:173) mengatakan bahwa motivasi belajar merupakan daya pendorong psikis individu agar individu melakukan kegiatan pembelajaran untuk menambah pengetahuan serta pengalaman. Dengan memiliki motivasi belajar yang tinggi, seseorang akan terdorong untuk melakukan pembelajaran demi menambah pengetahuan sehingga keinginan seseorang dapat tercapai.

Menurut Fitriyanti (dalam Puteri&Dewi, 2021:2), mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi akan memiliki gairah serta semangat untuk meraih hasil pembelajaran yang baik. Meskipun menjadi suatu hal yang wajib dimiliki mahasiswa, motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa tidaklah sama. Mereka memiliki tingkat motivasi belajar berbeda. Motivasi belajar yang dimiliki erat kaitannya dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini diperkuat dalam penelitian Anas & Farida (2014:42) yang mengklaim bahwa mahasiswa yang mempunyai

tujuan untuk sekedar lulus, tentu akan mengikuti proses belajar berbeda dengan mahasiswa yang ingin menguasai materi dengan baik. Mahasiswa dengan keinginan tersebut bisa saja berperilaku tidak sesuai dengan tuntutan belajar semestinya.

Motivasi belajar menjadi hal yang tidak bisa pisahkan dari mahasiswa. Seperti di lingkungan UIN Walisongo Semarang, meskipun kegiatan kampus terlihat normal kembali dengan metode pengajaran *blended*, mahasiswa berupaya untuk mempertahankan motivasi belajar yang dimilikinya. Sardiman (2001:81) menuturkan bahwa motivasi belajar memiliki beberapa aspek, diantaranya adalah menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar, serta mengarahkan kegiatan belajar. Hal ini sesuai dengan fenomena yang dijumpai oleh peneliti.

Beberapa mahasiswa mengaku bahwa mereka kurang termotivasi dan tidak memiliki gairah untuk melakukan kegiatan belajar. Selain itu, mereka juga mudah terganggu konsentrasinya oleh lingkungan sekitar yang membuat konsentrasi mereka sering terganggu. Oleh karena itu, proses pembelajaran mereka menjadi kurang terarah dan tujuannya sering kali sulit untuk tercapai. Mereka mengaku, dalam mempertahankan motivasi tersebut, banyak sekali faktor yang mempengaruhi pada motivasi belajar yang dimiliki. Santrock (2007:101) menuturkan terdapat beberapa aspek motivasi belajar, salah satunya adalah motivasi ekstrinsik yang berasal dari lingkungan sekitar dan teman sebaya.

Lingkungan sekitar memiliki pengaruh yang besar terhadap kemauan

mahasiswa mempertahankan semangat belajarnya. Perilaku teman sebaya juga bisa menentukan bagaimana mahasiswa akan menyikapi suatu hal. Selain itu, kualitas pembelajaran dari guru turut mempengaruhi suasana hati mahasiswa yang nantinya akan berdampak pada motivasi belajar yang dimiliki. Ketika mahasiswa merasa tidak nyaman dengan suasana pembelajaran, ia akan mencari kesibukan pada hal lain, salah satunya adalah perilaku *cyberslacking*. Menurut Askew (2012:26), *cyberslacking* merupakan perilaku yang dimana mahasiswa berkegiatan dengan menggunakan barang elektronik dengan akses internet dari kampus, baik berbentuk pulsa atau *wi-fi* untuk mengakses situs yang tidak berkaitan dengan perkuliahan, dan dilakukan selama berlangsungnya jam perkuliahan. Menurut Sana dkk., (dalam Yilmaz, 2018:17) ketika mahasiswa melakukan perilaku *cyberslacking*, biasanya ia telah kehilangan minat dan motivasi untuk berkonsentrasi terhadap proses pembelajaran. Ketika mahasiswa merasa kehilangan motivasi belajarnya, mahasiswa akan melakukan *cyberslacking*. Hal ini sependapat dengan Bridegan (dalam Baturay, 2021:17), bahwa perilaku *cyberslacking* digunakan oleh mahasiswa sebagai perilaku untuk sekedar menjernihkan pikiran saat mereka lelah akan tugas yang dikerjakan. Wagner dkk., (dalam Baturay, 2021:17) juga mengklaim bahwa *cyberslacking* dapat mengurangi beban individu untuk merelaksasikan pikirannya. Dengan kata lain, motivasi belajar memiliki hubungan dengan perilaku *cyberslacking*, jika mahasiswa merasa kehilangan minat dan motivasi untuk belajar, mereka akan melakukan tindakan *cyberslacking*. Para mahasiswa biasanya melakukan perilaku

cyberslacking dengan membuka sosial media untuk keperluan *update* informasi terbaru, memeriksa postingan orang lain, sekedar melihat barang di aplikasi belanja daring, melihat video pendek, bahkan melakukan *login* harian pada *game* favoritnya. Hal ini sesuai dengan aspek *cyberslacking* yang diungkapkan oleh Akbulut (dalam Simanjuntak, 2019:56) yaitu *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *accessing online content* dan *gaming/gambling*.

Toker & Baturay (2021:20) mengatakan bahwa beberapa faktor mempengaruhi perilaku *cyberslacking*, salah satunya adalah motivasi siswa dalam mengikuti proses belajar. Motivasi dan *cyberslacking* mempunyai hubungan timbal balik. Mahasiswa yang memiliki motivasi rendah, akan membuat dirinya melakukan *cyberslacking* dengan tujuan menghibur diri. Sependapat dengan itu, Gokcearslan & Yuksel (2017:731) menemukan hasil penelitian yaitu tidak ada hubungan positif antara motivasi belajar dan perilaku *cyberslacking*. Dinyatakan pula bahwa perilaku *cyberslacking* akan memiliki dampak pada mahasiswa berupa terganggunya proses belajar sehingga mengakibatkan turunnya motivasi bahkan hasil prestasi akademik.

Ozler & Polat (2012:7) berpendapat bahwa terdapat tiga faktor yang memberikan pengaruh perilaku *cyberslacking*, salah satunya adalah faktor individual berupa *self control* (kontrol diri). Kontrol diri adalah suatu atribut psikologis yang harus dimiliki oleh seseorang. Untuk berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku, individu harus memiliki pengendalian diri agar ia bisa mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih baik. Hal ini setara dengan pendapat Goldfiled (dalam Syahdana, 2019:10), yang mengartikan *self control*

sebagai sebuah kemampuan seseorang untuk memberikan aturan, mengelola dan mengarahkan perilaku ke arah positif. Lebih lanjut, Averill (dalam Nurmaidah, 2020:12) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengubah perilaku dan mengelola informasi berdasarkan suatu keinginan dan kemampuan yang dimiliki individu.

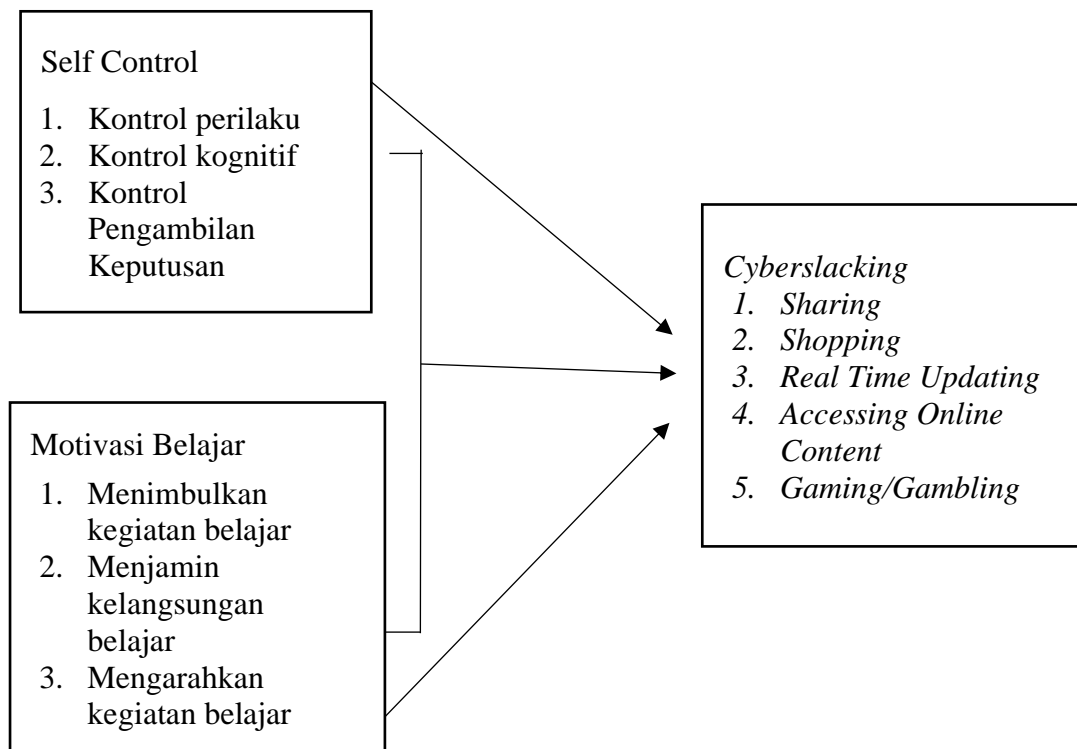
Sementara itu, Averill (dalam Nurmaidah, 2020:12) menuturkan terdapat beberapa aspek pengendalian diri diantaranya adalah kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Kontrol perilaku disini diartikan kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya menjadi lebih positif. Melihat fenomena di mahasiswa, peneliti menjumpai banyak kendala yang dimiliki oleh mereka. Mahasiswa kesulitan dalam mengendalikan dirinya terkait dengan pengambilan keputusan. Banyak dari mereka terburu-buru ketika menetapkan suatu keputusan sehingga konsekuensi yang diperoleh tidak terlalu bagus. Selain itu, mereka cenderung mudah percaya pada beberapa informasi sekalipun informasi itu belum benar kepastiannya. Oleh karena itu, perilaku yang ditimbulkan pun sedikit kurang baik dikarenakan beberapa faktor eksternal.

Oleh karena itu, mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang memiliki *self control* dengan baik, akan cenderung berperilaku ke arah positif. Sebaliknya, mahasiswa UIN Walisongo yang memiliki *self control* kurang baik, akan kesulitan berperilaku ke arah yang lebih baik, salah satunya perilaku *cyberslacking*. Hal ini didukung oleh penelitian Sari dan Ratnaningsih

(2020:165) dengan hasil semakin tinggi pengendalian diri yang dilakukan seseorang, maka semakin rendah intensitas melakukan *cyberslacking*. Sebaliknya, semakin rendah pengendalian diri seseorang maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking*. Penelitian yang dilakukan Nurmaidah (2020:57) menemukan hubungan negatif yang sangat signifikan antara pengendalian diri dengan perilaku *cyberslacking*. Hal ini mempunyai arti bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dilakukan, maka semakin rendah perilaku *cyberslacking*. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensitas individu untuk melakukan *cyberslacking*.

Melihat fenomena tersebut, dalam penelitian ini digunakan pendekatan Psikologi dengan jenis pendekatan *behaviorisme* yang dikembangkan oleh J.B Watson. Teori *behaviorisme* menekankan bahwa terdapat pengaruh stimulus dari lingkungan terhadap respon yang dihasilkan individu, yang dapat dikatakan memiliki arti penting demi tercapainya keinginan individu. Teori *behaviorisme* menjelaskan bahwa belajar merupakan hasil dari berubahnya perilaku sebagai hasil dari interaksi antara stimulus dan respon. Menurut Amin (dalam Nuha, 2021:31), teori *behaviorisme* juga memprediksi tentang tujuan perilaku dan sebuah usaha dalam mengendalikan perilaku, karena perilaku tersebut merupakan hasil yang diperoleh dari situasi sekitar, tujuan individu dan pengalaman.

Skema 2. 1 Pengaruh *Self Control* dan Motivasi Belajar Terhadap Perilaku *Cyberslacking*



E. Hipotesis

Hingga data terkumpul dan bukti tervalidasi, hipotesis menjadi jawaban sementara dalam permasalahan penelitian. Berdasarkan kerangka teori di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

- a. Terdapat pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang
- b. Terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang
- c. Terdapat pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Berbagai rangkaian proses kegiatan ilmiah diperlukan guna mencapai tujuan penelitian, yakni mencari jawaban dari permasalahan penelitian tersebut. Hal ini dibenarkan oleh pendapat Sugiyono (2019:2) yang mengklaim bahwa penelitian adalah cara sistematis untuk memperoleh data dan mempresentasikan hasil dari data yang diperoleh. Pada penelitian ini, penulis memilih untuk menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif yang menekankan analisisnya pada angka (kuantitatif) yang dikumpulkan menggunakan prosedur pengukuran dan diolah dengan teknik analisis statistika.

Sugiyono (2019:16) menuturkan bahwa penelitian metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti sebuah populasi atau sampel, dengan memperoleh data melalui instrumen penelitian, analisis data secara kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah direncanakan. Adapun model penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda memiliki arti yaitu pengukuran yang digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih dan dinyatakan dalam bentuk hubungan atau fungsi. Model ini dipilih karena penulis ingin mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, yaitu *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking*.

B. Variabel Penelitian

Terdapat 3 variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel Dependent : *Cyberslacking*
2. Variabel Independent 1 : *Self Control*
3. Variabel Independent 2 : Motivasi Belajar

C. Definisi Operasional

1. *Cyberslacking*

Cyberslacking adalah aktifitas mahasiswa yang dilakukan ketika jam perkuliahan berlangsung dengan mengakses internet yang tidak memiliki keterkaitan dengan perkuliahan seperti *chatting*, bermain sosial media, membuka situs belanja daring, mengakses situs aplikasi, memberikan informasi terkini bahkan bermain *game*. Pada penelitian ini, variabel *cyberslacking* diukur dengan menggunakan skala *cyberslacking* yang dibuat oleh penulis berdasarkan berbagai aspek yang ditetapkan oleh Akbulut (dalam Simanjuntak, 2019:56) yaitu *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *accessing online content* dan *gaming/gambling*. Semakin tinggi skor *cyberslacking* yang didapatkan, maka semakin tinggi pula intensitas perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor *cyberslacking* yang didapatkan, maka semakin rendah pula intensitas perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa.

2. *Self Control*

Self control merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola informasi, menghindari segala hal yang akan membuat rugi dan mengambil keputusan dengan tujuan untuk memperbaiki, mengubah bahkan mengarahkan perilaku agar perilaku yang dimiliki lebih mengarah ke perilaku positif. Adapun variabel *self control* diukur dengan skala *self control* yang dibuat penulis berdasarkan beberapa aspek yang diungkapkan oleh Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2012:29) yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Semakin tinggi skor *self control* yang diperoleh, maka semakin baik *self control* yang dimiliki oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor *self control* yang diperoleh, maka semakin buruk *self control* yang dimiliki oleh mahasiswa.

3. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah pendorong yang terdapat dalam diri mahasiswa untuk memunculkan kegiatan pembelajaran guna menambah keterampilan, pengetahuan dan pengalaman agar tercapainya hasil prestasi belajar yang memuaskan. Dalam penelitian ini, variabel motivasi belajar diukur dengan skala motivasi belajar yang dibuat oleh penulis sesuai aspek yang diungkapkan oleh Sardiman (2001:81), diantaranya adalah menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar dan mengarahkan kegiatan belajar. Semakin tinggi skor motivasi belajar yang diperoleh, maka semakin baik motivasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya,

semakin rendah skor motivasi belajar yang diperoleh, maka semakin buruk motivasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa.

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini merupakan mahasiswa UIN Walisongo Semarang dan menghasilkan data primer berupa skor *cyberslacking*, skor *self control* dan skor motivasi belajar.

E. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 21 Juni 2022 hingga 21 Juli 2022. Dan berlokasi di kampus UIN Walisongo Semarang. Alasan pemilihan lokasi dalam penelitian ini adalah sebelum pandemi Covid-19, UIN Walisongo Semarang telah menyediakan fasilitas internet seperti *wi-fi* sebagai penunjang kegiatan pembelajaran, yang dimana mahasiswa telah memanfaatkan fasilitas ini hampir setiap hari.

F. Media

Guna memperoleh data, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disusun menggunakan media Google Form dan disebarluaskan melalui media sosial.

G. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Ismiyanto (dalam Roflin , 2021:5), populasi diartikan sebagai keseluruhan subjek yang terdapat di dalam penelitian berupa benda atau orang yang dapat menghasilkan atau memberikan informasi (data) penelitian. Dapat disimpulkan bahwa populasi responden yang ditetapkan

kriterianya oleh peneliti untuk diambil kesimpulan berupa informasi yang terdapat dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 dan 2021. Adapun data jumlah mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 dan 2021 diperoleh dari pimpinan Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data (PTIPD) UIN Walisongo Semarang, dengan sebaran data sebagai berikut :

a. Jumlah Data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020

Tabel 3. 1 Daftar jumlah mahasiswa angkatan 2020

Fakultas	Jurusan	Jumlah Mahasiswa	Total
FDK	Manajemen Dakwah	96	435
	Pengembangan Masyarakat Islam	62	
	Bimbingan Dan Penyuluhan Islam	99	
	Komunikasi Dan Penyiaran Islam	110	
	Manajemen Haji dan Umroh	68	
FEBI	Ekonomi Islam	108	392
	Perbankan Syariah	95	
	Akuntansi Syariah	104	
	Manajemen	85	
FISIP	Ilmu Politik	105	223
	Sosiologi	118	
FITK	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	107	526
	Manajemen Pendidikan Islam	58	
	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	76	
	Pendidikan Bahasa Inggris	78	
	Pendidikan Agama Islam	128	
	Pendidikan Bahasa Arab	79	
FPK	Psikologi	181	270
	Gizi	89	
FSH	Hukum Pidana Islam	136	584
	Ilmu Falak	51	
	Hukum Ekonomi Syariah	131	
	Hukum Keluarga Islam	147	
	Ilmu Hukum	119	
FST	Pendidikan Kimia	91	545
	Pendidikan Matematika	84	

	Pendidikan Biologi	96	
	Biologi	54	
	Fisika	14	
	Kimia	37	
	Matematika	51	
	Pendidikan Fisika	48	
	Teknologi Informasi	70	
FUHUM	Aqidah Dan Filsafat Islam	80	413
	Ilmu Al-Quran dan Tafsir	140	
	Tasawuf Dan Psikoterapi	85	
	Studi Agama-Agama	47	
	Ilmu Seni Dan Arsitektur Islam	61	
Total			3.388

b. Jumlah Data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021

Tabel 3. 2 Daftar jumlah mahasiswa angkatan 2021

Fakultas	Jurusan	Jumlah Mahasiswa	Total
FDK	Manajemen Dakwah	156	692
	Pengembangan Masyarakat Islam	110	
	Bimbingan Dan Penyuluhan Islam	157	
	Komunikasi Dan Penyiaran Islam	183	
	Manajemen Haji dan Umroh	86	
FEBI	Ekonomi Islam	167	634
	Perbankan Syariah	169	
	Akuntansi Syariah	168	
	Manajemen	130	
FISIP	Ilmu Politik	154	390
	Sosiologi	236	
FITK	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	168	1.126
	Manajemen Pendidikan Islam	183	
	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	127	
	Pendidikan Bahasa Inggris	208	
	Pendidikan Agama Islam	260	
	Pendidikan Bahasa Arab	180	
FPK	Psikologi	165	286
	Gizi	121	
FSH	Hukum Pidana Islam	159	750
	Ilmu Falak	90	
	Hukum Ekonomi Syariah	161	

	Hukum Keluarga Islam	182	
	Ilmu Hukum	158	
FST	Pendidikan Kimia	127	968
	Pendidikan Matematika	136	
	Pendidikan Biologi	177	
	Biologi	108	
	Fisika	44	
	Kimia	94	
	Matematika	102	
	Pendidikan Fisika	70	
	Teknologi Informasi	110	
	FUHUM	Aqidah Dan Filsafat Islam	
Ilmu Al-Quran dan Tafsir		204	
Tasawuf Dan Psikoterapi		139	
Studi Agama-Agama		67	
Ilmu Seni Dan Arsitektur Islam		162	
Total			5.526

2. Sampel

Sampel didefinisikan sebagai bagian dari jumlah pada suatu populasi penelitian. Apabila populasi penelitian tergolong besar, peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari keseluruhan populasi, dikarenakan terbatasnya waktu, tenaga dan dana. Oleh karena itu, peneliti akan menggunakan sampel untuk mewakili suatu populasi penelitian. Sedangkan teknik yang digunakan adalah *accidental sampling*.

Teknik *accidental sampling (convenience sampling)* merupakan teknik untuk menentukan sampel dengan cara bertemu siapa saja subjek yang cocok untuk dijadikan sampel, terlebih orang tersebut bisa dijadikan sebagai sumber data (Sugiyono, 2019:133).

H. Teknik Pengumpulan Data

Metode untuk memperoleh data dalam penelitian ini yaitu menggunakan

skala perilaku *cyberslacking*, skala *self control* dan skala motivasi belajar, yang tentunya menggunakan *skala likert*. *Skala likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi dan sikap individu atau bahkan kelompok tentang suatu kejadian atau gejala sosial yang ada (Kriyantono, 2006:134). Untuk mengukur perilaku *cyberslacking*, skala ini telah dimodifikasi dengan berbagai pilihan jawaban yaitu sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KD), dan tidak pernah (TP). Sedangkan untuk skala *self control* dan motivasi belajar menggunakan pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS), yang telah disusun dengan dua macam bentuk pernyataan, yaitu *favorable* sebagai bentuk pernyataan sesuai dan *unfavorable* sebagai bentuk tidak sesuai.

Dalam penelitian ini menggunakan skala sebagai berikut :

1. Skala Perilaku *Cyberslacking*

Skala perilaku *cyberslacking* mengacu aspek yang telah diungkapkan oleh Akbulut (dalam Simanjuntak, 2019:56) berupa *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *accessing online content* dan *gaming/gambling*. Alasan penggunaan aspek ini adalah mudah dipahami dan perilaku yang ditampilkan cenderung pada perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa. Jumlah dan penyusunan item yang direncanakan untuk skala *cyberslacking* dijelaskan dalam tabel *blue-print* berikut :

Tabel 3. 3 *Blue-Print* Skala Perilaku *Cyberslacking* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Sharing</i>	Memeriksa postingan orang lain	1,21	11,31	4

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

Item yang terdapat pada skala *cyberslacking* berjumlah 20 item *favorable* dan 20 item *unfavorable*, dengan menggunakan skala *likert* untuk menyusun skala *cyberslacking*. Untuk item *favorable*, skor yang diberikan untuk jawaban sangat sering (SS) adalah 4, sering (S) adalah 3, kadang-kadang (KD) adalah 2, dan tidak pernah (TP) adalah 1. Sedangkan pada item *unfavorable*, skor yang diberikan untuk jawaban sangat sering (SS) adalah 1, sering (S) adalah 2, kadang-kadang (KD) adalah 3, dan tidak pernah (TP) adalah 4.

2. Skala *Self Control*

Skala *self control* dalam penelitian ini mengacu aspek yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2012:29) yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Jumlah dan penyusunan item yang direncanakan untuk skala *self control* dijelaskan dalam tabel *blue-print* berikut :

Tabel 3. 4 *Blue-Print* Skala *Self Control* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Mengarahkan tindakan ke arah positif	1,13,25	7,19,31	6
	Kemampuan mengatasi rintangan	8,20,32	2,14,26	6
Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Kemampuan menyaring informasi	3,15,27	9,21,33	6
	Kemampuan menilai suatu peristiwa	10,22,34	4,16,28	6
Kontrol pengambilan keputusan (<i>decisional control</i>)	Menghindari perilaku impulsif	5,17,29	11,23,35	6
	Kemampuan mengendalikan stimulus	12,24,36	6,18,30	6
Jumlah		18	18	36

Item yang terdapat pada skala *self control* berjumlah 18 item *favorable* dan 18 item *unfavorable*, dengan menggunakan skala *likert* untuk menyusun skala *self control*. Untuk item *favorable*, skor yang diberikan untuk jawaban sangat sesuai (SS) adalah 4, sesuai (S) adalah 3,

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

3. Skala Motivasi Belajar

Skala motivasi belajar dalam penelitian ini mengacu aspek yang dikemukakan oleh Sardiman (2001:81), yaitu menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar, dan mengarahkan kegiatan belajar. Jumlah dan penyusunan item yang direncanakan untuk skala motivasi belajar dijelaskan dalam tabel *blue-print* berikut :

Tabel 3. 5 *Blue-Print* Skala Motivasi Belajar Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Menimbulkan kegiatan belajar	Bersehat untuk mengikuti pembelajaran	1,13,25	7,19,31	6
	Bersedia mengikuti proses belajar	8,20,32	2,14,26	6
Menjamin kelangsungan belajar	Mampu melawan rintangan dalam proses belajar	3,15,27	9,21,33	6
	Mampu mengendalikan stimulus dari lingkungan sekitar	10,22,34	4,16,28	6
Mengarahkan kegiatan belajar	Optimis pada hasil belajar yang memuaskan	5,17,29	11,23,35	6
	Merasa yakin akan sukses di	12,24,36	6,18,30	6

	masa yang akan datang			
Jumlah		18	18	36

Item yang terdapat pada skala motivasi belajar berjumlah 18 item *favorable* dan 18 item *unfavorable*, dengan menggunakan skala *likert* untuk menyusun skala motivasi belajar. Untuk item *favorable*, skor yang diberikan untuk jawaban sangat sesuai (SS) adalah 4, sesuai (S) adalah 3, tidak sesuai (TS) adalah 2, dan sangat tidak sesuai (STS) adalah 1. Sedangkan pada item *unfavorable*, skor yang diberikan untuk jawaban sangat sesuai (SS) adalah 1, sesuai (S) adalah 2, tidak sesuai (TS) adalah 3, dan sangat tidak sesuai (STS) adalah 4.

I. Validitas dan Reabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan salah satu syarat yang dijadikan sebagai skor untuk menghasilkan suatu skala psikologi yang berkualitas dan dapat dipercaya. Menurut Suryabrata (dalam Heriansyah, 2017:182), validitas merupakan sejauh mana alat ukur psikologi dapat mengukur atribut psikologi yang telah dibuat. Validitas skala psikologi memiliki kaitan dengan ketepatan skala psikologi mengukur apa yang hendak diukur. Untuk mengetahui ketepatan atau tingkat validitas skala psikologi, maka dilakukan validasi yang akan menghasilkan tingkat validitas. Validitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah validitas isi. Uji validitas isi digunakan untuk menunjukkan seperangkat item dalam skala dapat mengukur apa yang akan

diukur, dengan melihat batasan yang dimiliki, sehingga item tersebut benar-benar mengungkap aspek yang dimiliki yang berasal dari teori, yang tentunya tidak boleh mengungkap aspek lain melalui konsultasi dari para ahli (Saifuddin, 2020:128). Uji validitas isi dilakukan dengan melalui proses seleksi item dengan melihat nilai korelasi dari berbagai item tersebut (Putra, 2018:20)

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *corrected item-total correlation*, dengan kriteria bahwa sebuah item dikatakan valid apabila nilai koefisien korelasi $>0,3$ dan apabila nilai koefisien validitas $<0,3$ maka skala pengukuran dikatakan tidak valid (Azwar dalam Inayah, 2021:67).

Berikut hasil uji coba dari masing-masing skala yang diujikan kepada calon responden :

a. Skala *Cyberslacking*

Hasil uji coba uji validitas skala *cyberslacking* terdapat 4 item yang dikatakan tidak valid sehingga harus dinyatakan sebagai item yang gugur dan tidak dapat digunakan sebagai item dalam pengukuran skala *cyberslacking*. Adapun item yang gugur adalah item dengan nomor 9, 18, 19 dan 28. Berdasarkan hasil uji coba tersebut, maka dalam penelitian ini blue print yang akan digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 6 *Blue-Print* Skala Perilaku *Cyberslacking* Setelah *Try Out*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Sharing</i>	Memeriksa postingan orang lain	1,21	11,31	4
	Memberikan komentar pada	12,32	2,22	4

	postingan orang lain			
<i>Shopping</i>	Mencari barang di situs belanja <i>online</i>	3,23	13,33	4
	Melakukan transaksi di situs belanja <i>online</i>	14,34	4,24	4
<i>Real time updating</i>	Membagikan informasi ke orang lain	5,25	15,35	4
	Mengetahui dan memberikan komentar pada <i>trending topic</i>	16,36	6,26	4
<i>Accessing online content</i>	Mengunduh film favorit	7,27	17,37	4
	Melakukan update aplikasi	38	28	2
<i>Gaming / gambling</i>	Bermain <i>game online</i>	29	39	2
	Melakukan taruhan dengan teman di <i>game online</i>	20,40	10,30	4
Jumlah		18	18	36

b. Skala *Self Control*

Hasil uji coba uji validitas pada skala *self control* terdapat 8 item yang dikatakan tidak valid sehingga harus dinyatakan sebagai item yang gugur dan tidak bisa digunakan sebagai item dalam pengukuran skala *self control*. Adapun item yang gugur adalah item dengan nomor 1, 13, 16, 22, 23, 25, 28 dan 29. Berdasarkan hasil uji coba tersebut, maka dalam penelitian ini blue print yang akan digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 7 *Blue-Print* Skala *Self Control* Setelah *Try Out*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	Mengarahkan tindakan ke arah positif	-	7,19,31	3
	Kemampuan mengatasi rintangan	8,20,32	2,14,26	6
Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	Kemampuan menyaring informasi	3,15,27	9,21,33	6
	Kemampuan menilai suatu peristiwa	10,34	4	3
Kontrol pengambilan keputusan (<i>decisional control</i>)	Menghindari perilaku impulsif	5,17	11,35	4
	Kemampuan mengendalikan stimulus	12,24,36	6,18,30	6
Jumlah		13	15	28

c. Skala Motivasi Belajar

Hasil uji coba uji validitas pada skala motivasi belajar terdapat 2 item yang dinyatakan tidak valid sehingga harus dinyatakan sebagai item yang gugur dan tidak dapat digunakan sebagai item dalam pengukuran skala motivasi belajar. Adapun item yang gugur adalah item dengan nomor 12 dan 28. Berdasarkan hasil uji coba tersebut, maka dalam penelitian ini blue print yang akan digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 8 *Blue-Print* Skala Motivasi Belajar Setelah *Try Out*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Menimbulkan kegiatan belajar	Bersehat untuk mengikuti pembelajaran	1,13,25	7,19,31	6
	Bersedia	8,20,32	2,14,26	6

	mengikuti proses belajar			
Menjamin kelangsungan belajar	Mampu melawan rintangan dalam proses belajar	3,15,27	9,21,33	6
	Mampu mengendalikan stimulus dari lingkungan sekitar	10,22,34	4,16	5
Mengarahkan kegiatan belajar	Optimis pada hasil belajar yang memuaskan	5,17,29	11,23,35	6
	Merasa yakin akan sukses di masa yang akan datang	24,36	6,18,30	5
Jumlah		17	17	34

2. Reliabilitas

Jika pengukuran memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, maka disebut reliabel. Menurut Azwar (dalam Inayah, 2021:76), hasil suatu pengukuran dinyatakan valid apabila mendapatkan hasil yang sama meskipun dilaksanakan dalam beberapa kali pengukuran di waktu yang berbeda terhadap suatu kelompok, asalkan dimensi perilaku dan aspek yang diukur dari sampel penelitian belum mengalami perubahan. Demi hasil penelitian yang sesuai, digunakan instrumen yang valid dan reliabel. Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS yakni teknik *alfa cronbach* yang dilakukan untuk data interval atau *essay*.

$$r_1 = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

Keterangan :

r_i = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pernyataan

$\sum S_i^2$ = jumlah varian butir atau kuadrat kesalahan

S_t^2 = varian total

Develis (dalam Nuha, 2020:45) mengelompokkan batas nilai koefisiensi reliabilitas sebagai berikut :

Tabel 3. 9 Batas-Batas Koefisien Reliabilitas

Koefisiensi Reliabilitas	Kategori
<0,60	Ditolak
0,60 - 0,65	Diterima Kurang Memuaskan
0,65 – 0,70	Diterima Secara Minimal
0,70 – 0,80	Dapat Diterima
0,80 – 0,90	Sangat Baik
>0,90	Skala Lebih Baik Diperpendek

Berikut hasil uji reliabilitas masing-masing skala setelah diujikan kepada calon responden :

a. Skala *Cyberslacking*

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas *Cyberslacking*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,934	36

Nilai alpha cronbach skala *cyberslacking* adalah 0,934 yang berarti lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

b. Skala *Self Control*

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Control*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,884	28

Nilai alpha cronbach skala *self control* adalah 0,884 yang berarti lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

c. Skala Motivasi Belajar

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Motivasi Belajar

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,943	34

Nilai *alpha cronbach* skala motivasi belajar adalah 0,943 yang berarti lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

Melihat hasil uji reliabilitas dari ketiga skala di atas, maka ditarik kesimpulan bahwa semua skala dapat dikatakan reliabel karena memiliki nilai *alpha cronbach* lebih dari batas minimal koefisien reliabel yaitu 0,6.

J. Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data merupakan teknik pengujian statistika yang digunakan untuk menilai data variabel, dan menentukan normal atau tidaknya suatu data. Uji normalitas ini dilakukan dengan untuk mengetahui distribusi sebaran skor subjek pada variabel yang hendak dianalisis itu normal atau tidak. Dalam penelitian ini, untuk menguji normalitas data memilih uji *Kolmogorov-Smirnov* yang tentunya menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 18 for windows*. Apabila nilai signifikannya $>0,05$ data tersebut dinyatakan normal, lalu apabila nilai signifikannya $<0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak normal (Priyatno, 2010:71).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat linieritas data yang memiliki dua variabel, terlepas apakah dua variabel itu memiliki keterkaitan linier atau tidak. Tujuan uji linieritas ini adalah untuk memperoleh persamaan garis regresi dari variabel independen terhadap variabel dependen. Pengambilan ketentuan uji linieritas ini dilakukan dengan cara melihat nilai signifikan pada dua variabel, yang dimana apabila nilai signifikan $<0,05$ maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linier dari dua variabel tersebut, sedangkan apabila nilai signifikan $>0,05$ maka dua variabel dinyatakan tidak linier (Priyatno, 2010:73).

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah ditemukan korelasi antar variabel independen atau tidak. Menurut Ghazali (2016:56), uji regresi berganda yang baik, tidak akan mengalami gejala multikolinieritas. Apabila nilai tolerance $>0,10$ atau nilai VIF <10 maka tidak mengalami gejala multikolinieritas, sedangkan apabila nilai tolerance $<0,10$ atau nilai VIF >10 maka terdapat gejala multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif analisis regresi linier berganda yang akan diolah dengan bantuan aplikasi *SPSS 18 for windows*. Analisis linier berganda bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh secara linier antara satu variabel dependen dengan variabel independen. Apabila tingkat signifikansinya <0.05 maka hipotesis penelitian dapat diterima, dan apabila tingkat signifikansinya >0.05 maka hipotesis ditolak (Priyanto, 2014:139).

Berdasarkan pemaparan mengenai analisis linier diatas, maka dalam penelitian ini akan membahas mengenai pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 dan angkatan 2021. Sedangkan populasi penelitian ini adalah 8.914 mahasiswa. Lebih lanjut responden yang diambil untuk penelitian adalah 284 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *accidental Sampling* dengan durasi waktu 1 bulan, sehingga responden yang didapatkan adalah sebanyak 284 mahasiswa.

Setelah dilakukan pengukuran melalui SPSS, maka diperoleh hasil sebaran responden sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	67	23,6	23,6	23,6
	Perempuan	217	76,4	76,4	100,0
	Total	284	100,0	100,0	

Sesuai tabel data jenis kelamin responden di atas, maka dapat diketahui hasil dari total sebanyak 284 responden. Terdapat sebesar 23,6% atau berjumlah 67 responden laki-laki, sedangkan sebesar 76,4% atau 217 responden perempuan.

Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Fakultas

Fakultas		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	FDK	29	10,2	10,2	10,2
	FEBI	32	11,3	11,3	21,5
	FISIP	18	6,3	6,3	27,8
	FITK	44	15,5	15,5	43,3
	FPK	46	16,2	16,2	59,5
	FSH	34	12,0	12,0	71,5
	FST	52	18,3	18,3	89,8
	FUHUM	29	10,2	10,2	100,0
	Total	284	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel data sebaran fakultas responden di atas, maka dapat diketahui hasil dari total responden sebanyak 284 responden. Terdapat sebesar 10,2% atau berjumlah 29 responden berasal dari fakultas FDK (Fakultas Dakwah dan Komunikasi), sebesar 11,3% atau berjumlah 32 responden berasal dari fakultas FEBI (Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam), sebesar 6,3% atau berjumlah 18 responden yang berasal dari fakultas FISIP (Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik), sebesar 15,5 atau berjumlah 44 responden berasal dari fakultas FITK (Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan), sebesar 16,2% atau berjumlah 46 responden berasal dari fakultas FPK (Fakultas Psikologi dan Kesehatan), sebesar 12,0% atau berjumlah 34 responden berasal dari fakultas FSH (Fakultas Syariah dan Hukum), sebesar 18,3% atau berjumlah 52 responden berasal dari fakultas FST (Fakultas Sains dan Teknologi), dan sebesar 10,2% atau berjumlah 29 responden berasal dari fakultas FUHUM (Fakultas Ushuluddin dan

Humaniora).

2. Deskripsi Data Penelitian

Berikut merupakan tabel hasil pengukuran SPSS skor dari masing-masing variabel dalam penelitian ini

Tabel 4. 3 Data Hasil Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Cyberslacking</i>	284	41	112	69,59	12,451
<i>Self Control</i>	284	63	101	82,24	7,118
Motivasi_Belajar	284	66	133	101,35	12,105
Valid N (<i>listwise</i>)	284				

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa skor variabel penelitian ini adalah sebagai berikut, variabel *Cyberslacking* memiliki skor minimum 41, maximum 112, mean 69,59 dan *standard deviation* 12,451. Kemudian untuk variabel *Self Control* memiliki skor minimum 63, maximum 101, mean 82,24 dan *standard deviation* 7,118. Sedangkan untuk variabel Motivasi Belajar memiliki skor minimum 66, maximum 133, mean 101,35 dan *standard deviation* 12,105.

Berdasarkan hasil di atas, maka masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dikategorisasikan dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Variabel *Self control*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 89,358$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$75,122 \leq X \leq 89,358$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 75,122$	Rendah

Berdasarkan rumus kategorisasi di atas, maka disimpulkan bahwa hasil

kategorisasi skor *self control* pada responden penelitian ini sebagai berikut

:

Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel *Self Control*

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	53	18,7	18,7	18,7
Sedang	186	65,5	65,5	84,2
Tinggi	45	15,8	15,8	100,0
Total	284	100,0	100,0	

Selanjutnya, kategorisasi variabel motivasi belajar dapat diketahui melalui rumus berikut :

Tabel 4. 6 Rumus Kategorisasi Variabel Motivasi Belajar

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 113,455$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$89,245 \leq X \leq 113,455$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 89,245$	Rendah

Sesuai rumus kategorisasi variabel motivasi belajar di atas, maka disimpulkan bahwa hasil kategorisasi skor motivasi belajar pada responden penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Motivasi Belajar

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	46	16,2	16,2	16,2
Sedang	191	67,3	67,3	83,5
Tinggi	47	16,5	16,5	100,0
Total	284	100,0	100,0	

Lebih lanjut, kategorisasi variabel *cyberslacking* dapat diketahui melalui

rumus berikut :

Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi Variabel *Cyberslacking*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 82,041$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$57,139 \leq X \leq 82,041$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 57,139$	Rendah

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel *cyberslacking* di atas, maka disimpulkan bahwa hasil kategorisasi *cyberslacking* pada responden penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel *Cyberslacking*

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	46	16,2	16,2	16,2
Sedang	199	70,1	70,1	86,3
Tinggi	39	13,7	13,7	100,0
Total	284	100,0	100,0	

Sesuai dengan tabel kategorisasi dari masing-masing variabel di atas, dihasilkan bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 dan 2021 memiliki tingkat *self control* rendah sebanyak 53 responden (18,7%), tingkat *self control* sedang sebanyak 186 responden (65,5%), dan tingkat *self control* tinggi sebanyak 45 responden (15,8%). Kemudian, variabel motivasi belajar yang dimiliki oleh responden sebagai berikut, sebanyak 46 responden (16,2%) memiliki tingkat motivasi belajar yang rendah, sebanyak 191 responden (67,3%) memiliki tingkat motivasi belajar yang sedang, dan sebanyak 47 responden (16,5%) memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi. Sedangkan untuk variabel *cyberslacking*, 46 responden (16,2%)

memiliki tingkat *cyberslacking* yang rendah, 199 responden (70,1%) memiliki tingkat *cyberslacking* yang sedang, dan 39 responden (13,7%) memiliki tingkat *cyberslacking* yang tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 dan 2021 memiliki tingkat *self control* dengan kategorisasi sedang, motivasi belajar dengan kategorisasi sedang dan *cyberslacking* dengan kategorisasi sedang.

B. Hasil Analisis Data

Uji asumsi bertujuan untuk menentukan kelayakan memenuhi syarat untuk diuji analisis data atau tidak. Dalam penelitian ini, terdapat 3 uji asumsi , yaitu uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan memiliki tujuan agar mengetahui normal atau tidak normal distribusi dari sebaran skor subjek dari masing masing variabel yang akan dianalisis (Kurniawan & Noviza, 2018:133). Dalam penelitian ini, uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menguji data yang tentunya menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 18 for windows*. Apabila nilai signifikannya $>0,05$ data tersebut dinyatakan normal, dan apabila nilai signifikannya $<0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak normal (Priyatno, 2010:71).

Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 10 Uji Normalitas *Self Control*, Motivasi Belajar dan

Cyberslacking

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		284
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,06732919
Most Extreme Differences	Absolute	,039
	Positive	,039
	Negative	-,031
Kolmogorov-Smirnov Z		,658
Asymp. Sig. (2-tailed)		,779

Sesuai dengan tabel di atas, dapat dilihat bahwa data yang berasal dari subjek penelitian, adalah data yang berdistribusi normal, dikarenakan nilai siginifikansi sebesar 0,779 atau lebih dari 0,05.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas memiliki tujuan untuk memperoleh persamaan garis regresi dari variabel independen terhadap variabel dependen. Pengambilan ketentuan uji linieritas ini dilakukan dengan cara melihat nilai signifikan pada dua variabel, yang dimana apabila nilai signifikan $<0,05$ maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linier dari dua variabel tersebut, sedangkan apabila nilai signifikan $>0,05$ maka dua variabel dikatakan tidak linier (Priyatno, 2010:73).

Adapun hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 11 Uji Linieritas *Self Control* dengan *Cyberslacking*

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Cyberslacking * Self Control	Between Groups	(Combined)	11055,335	35	315,867	2,387	,000
		Linearity	7490,137	1	7490,137	56,603	,000
		Deviation from Linearity	3565,198	34	104,859	,792	,790
	Within Groups		32817,464	248	132,328		
	Total		43872,799	283			

Sesuai tabel di atas, dapat diketahui nilai signifikansi yang terdapat pada baris *linearity* adalah 0,000 atau kurang dari 0,05 sedangkan pada baris *deviation from linearity* adalah 0,790 atau lebih dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *self control* dengan variabel *cyberslacking* bersifat linier.

Tabel 4. 12 Uji Linieritas Motivasi Belajar dengan *Cyberslacking*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberslacking * Motivasi Belajar	Between Groups	(Combined)	14319,791	56	255,711	1,964	,000
		Linearity	7252,643	1	7252,643	55,708	,000
		Deviation from Linearity	7067,149	55	128,494	,987	,507
	Within Groups		29553,008	227	130,189		
	Total		43872,799	283			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui nilai signifikansi yang terdapat pada baris *linearity* adalah 0,000 atau kurang dari 0,05 sedangkan pada baris *deviation from linearity* adalah 0,507 atau lebih

dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel motivasi belajar dengan variabel *cyberslacking* bersifat linier.

c. Uji Multikolinieritas

Tujuan uji multikolinieritas adalah untuk menguji apakah dalam model regresi ditemukan korelasi antar variabel independen atau tidak. Menurut Ghozali (2016:56), sebaiknya uji regresi berganda tidak mengalami gejala multikolinieritas. Uji multikolinieritas ini dapat ditentukan dengan melihat nilai tolerance. Apabila nilai tolerance >0,10 atau nilai VIF <10 maka tidak mengalami gejala multikolinieritas, sedangkan apabila nilai tolerance <0,10 atau nilai VIF >10 maka terdapat gejala multikolinieritas.

Adapun hasil uji multikolinieritas dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 13 Uji Multikolinieritas Antar Variabel

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	133,429	7,747		17,224	,000		
Self Control	-,462	,116	-,264	-3,983	,000	,639	1,566
Motivasi Belajar	-,255	,068	-,248	-3,733	,000	,639	1,566

Berdasarkan hasil data di atas, diketahui bahwa nilai *tolerance self control* sebesar 0,639 atau lebih dari 0,10 dan dilihat dari nilai VIF sebesar 1,566 atau kurang dari 10 sehingga dapat dikatakan tidak terjadi gejala multikolinieritas, sedangkan nilai *tolerance* motivasi belajar

sebesar 0,639 atau lebih dari 0,10 dan dilihat dari nilai VIF sebesar 1,566 atau kurang dari 10 sehingga dapat dikatakan tidak terjadi gejala multikolinieritas. Ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini, antar variabel independen tidak mengalami gejala multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui diterima atau tidaknya suatu hipotesis dalam penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang, terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang, dan terdapat pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Jenis uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji regresi linier berganda dengan bantuan aplikasi SPSS 18 *for windows*. Analisis linier berganda bertujuan mengetahui hubungan atau pengaruh secara linier antara satu variabel dependen dengan variabel independen yang dapat ditentukan melalui tingkat signifikansinya. Apabila tingkat signifikansinya <0.05 maka hipotesis penelitian dapat diterima, dan apabila tingkat signifikansinya >0.05 maka hipotesis ditolak (Priyanto, 2014:139).

Adapun hasil analisis data dalam penelitian ini, dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

a. Uji Regresi Sederhana

Tabel 4. 14 Uji regresi sederhana *self control* terhadap *cyberslacking*

ANOVA

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7490,137	1	7490,137	58,056	,000 ^a
	Residual	36382,662	282	129,017		
	Total	43872,799	283			

Tabel 4. 15 Prediktor *self control* terhadap *cyberslacking***Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,413 ^a	,171	,168	11,359

Berdasarkan hasil dari kedua tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *self control* adalah sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 dan memiliki nilai R Square sebesar 0,171 atau 17,1% maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebesar 17,1% dan hipotesis pertama diterima.

Tabel 4. 16 Uji Regresi Sederhana Motivasi Belajar terhadap *Cyberslacking*

ANOVA

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7252,643	1	7252,643	55,850	,000 ^a
	Residual	36620,157	282	129,859		
	Total	43872,799	283			

Tabel 4. 17 Prediktor Motivasi Belajar Terhadap *Cyberslacking***Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,407 ^a	,165	,162	11,396

Berdasarkan hasil dari kedua tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi motivasi belajar adalah sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 dan memiliki nilai R Square sebesar 0,165 atau 16,5% maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebesar 16,5% dan hipotesis kedua diterima.

b. Uji Regresi Berganda

Tabel 4. 18 Uji Regresi Berganda *Self Control* dan Motivasi Belajar terhadap *Cyberslacking*

ANOVA

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9209,325	2	4604,662	37,328	,000 ^a
	Residual	34663,474	281	123,358		
	Total	43872,799	283			

Tabel 4. 19 Prediktor *Self Control* dan Motivasi Belajar terhadap *Cyberslacking*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,458 ^a	,210	,204	11,107

Berdasarkan hasil dari kedua tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansinya adalah sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 dan memiliki nilai Adjusted R Square sebesar 0,204 atau 20,4% maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebesar 20,4% dan hipotesis ketiga diterima.

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini dinyatakan dapat diterima, yang artinya terdapat pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Selajutnya, hipotesis kedua dalam penelitian ini dinyatakan dapat diterima, yang memiliki arti terdapat

pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Lebih lanjut, hipotesis ketiga dalam penelitian ini dinyatakan pula dapat diterima, artinya terdapat pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Terdapat tiga pembahasan dalam penelitian ini, yaitu pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang, pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* mahasiswa UIN Walisongo Semarang dan pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Hipotesis pertama yaitu pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 dan memiliki nilai R Square sebesar 0,171. Hal ini mempunyai arti bahwa variabel independen mampu memberikan prediksi variabel dependen sebesar 17,1% atau *self control* dapat memprediksi sebesar 17,1% terhadap perilaku *cyberslacking*. Maka hipotesis pertama diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi *self control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah intensitas *cyberslacking* yang dilakukan.

Sebaliknya, semakin rendah *self control* yang dimiliki, maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking* yang dilakukan. Hal ini diperkuat dengan penelitian Ozler & Polat (2012:7) yang berpendapat bahwa *cyberslacking* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *self control* atau pengendalian diri. Ketika seseorang memiliki pengendalian diri yang baik, ia mampu mengendalikan dirinya agar terhindar dari perilaku negatif, contohnya perilaku *cyberslacking*.

Purbasari (2022:119) berpendapat bahwa ketika mahasiswa mengikuti perkuliahan, banyak dari mereka melakukan tindakan menyimpang yaitu mengakses internet yang tentunya tidak berkaitan dengan materi perkuliahan dan dilakukan ketika jam perkuliahan berlangsung. Ketika mahasiswa memiliki pengendalian diri yang lemah, ia akan kesulitan mengendalikan perilakunya untuk terus terarah sehingga perilaku yang dihasilkan kurang sesuai. Selain itu, mereka juga kurang mampu dalam menilai perilaku yang dimiliki sehingga mereka cenderung berperilaku impulsif dan tidak memikirkan konsekuensinya, contohnya *cyberslacking*. Hal ini sesuai dengan aspek *self control* yang diungkapkan oleh Averill (dalam Ghufroon & Risnawati, 2012:29) yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*).

Tindakan *cyberslacking* memberikan dampak yaitu menurunnya tingkat konsentrasi mahasiswa yang tentunya akan membuat prestasi akademik mereka juga ikut menurun. Untuk menghindari dampak negatif tersebut, mahasiswa diharapkan mempunyai pengendalian diri yang baik agar ia bisa mengarahkan

tindakannya ke arah yang lebih positif. Hal ini selaras dengan penelitian Sari & Ratnaningsih (2020:165) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan intensitas *cyberslacking*. Semakin tinggi pengendalian diri yang dimiliki, maka semakin rendah intensitas *cyberslacking* yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah pengendalian diri seseorang, maka semakin tinggi intensitas *cyberslacking* yang dilakukan orang tersebut.

Hipotesis kedua yaitu pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 dan memiliki nilai R Square sebesar 0,165. Hal ini mempunyai arti bahwa variabel independen dapat memprediksi variabel dependen sebesar 16,5% atau motivasi belajar mampu memberikan prediksi sebesar 16,5% terhadap perilaku *cyberslacking*. Maka dapat disimpulkan hipotesis kedua diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Semakin rendah motivasi belajar seseorang, maka semakin tinggi intensitas *cyberslacking* yang dilakukan. Sebaliknya, semakin tinggi motivasi belajar seseorang, semakin rendah intensitas perilaku *cyberslacking* yang dilakukan. Hal ini didukung oleh Toker & Baturay (2021:20) yang mengatakan bahwa motivasi belajar dapat mempengaruhi perilaku *cyberslacking*.

Cyberslacking dan motivasi belajar mempunyai suatu hubungan. Ketika mahasiswa memiliki motivasi belajar yang rendah, ia akan melakukan tindakan *cyberslacking* dengan tujuan untuk menghibur dirinya. Menurut Bridegan (dalam Baturay, 2021:17), mahasiswa melakukan *cyberslacking* bertujuan

untuk menjernihkan pikiran saat mereka jenuh terhadap tugas yang dikerjakan. *Cyberslacking* dapat mengurangi beban mahasiswa untuk memberikan rileksasi pikirannya agar beban yang dialaminya dapat berkurang (Wagner dkk., dalam Baturay, 2021:17). Hal ini selaras dengan penelitian Sana dkk., (dalam Yilmaz, 2018:17) yang mengatakan bahwa perilaku *cyberslacking* dipicu ketika seorang mahasiswa telah kehilangan minat dan motivasi belajarnya, sehingga konsentrasinya akan beralih pada hal yang menarik, sosial media salah satunya. Hal ini didukung oleh penelitian Gokcearslan & Yuksel (2017:731) yang menemukan hasil bahwa tidak ada hubungan yang positif antara motivasi belajar dengan perilaku *cyberslacking*. Perilaku *cyberslacking* akan memiliki risiko pada mahasiswa, berupa terganggunya proses belajar yang mengakibatkan turunnya prestasi akademik. Namun ketika seseorang mempunyai motivasi belajar yang cukup kuat, ia akan memiliki minat untuk melakukan kegiatan pembelajaran, tidak membiarkan konsentrasinya terganggu dan memiliki tujuan pembelajaran dengan harapan keinginannya dapat tercapai. Hal ini selaras dengan aspek motivasi belajar yang diungkapkan oleh Sardiman (2001:81) yaitu menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar dan mengarahkan kegiatan belajar.

Hipotesis ketiga yaitu pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 dan memiliki nilai Adjusted R Square sebesar 0,204. Hal ini mempunyai arti bahwa variabel independen mampu memberikan prediksi variabel dependen sebesar 20,4% atau *self control* dan motivasi belajar dapat

memprediksi sebesar 20,4% terhadap perilaku *cyberslacking*. Maka dapat disimpulkan hipotesis ketiga diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Semakin rendah *self control* dan motivasi belajar yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking*. Sebaliknya, semakin tinggi *self control* dan motivasi belajar yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah intensitas perilaku *cyberslacking* yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari & Ratnaningsih (2020:165) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan intensitas perilaku *cyberslacking*. Lalu, hal ini juga didukung oleh Sana dkk., (dalam Yilmaz, 2018:17) yang mengatakan bahwa mahasiswa melakukan tindakan *cyberslacking* ketika mereka kehilangan minat dan motivasi untuk berkonsentrasi mengikuti proses pembelajaran. Ketika motivasi belajar mahasiswa merendah, mereka akan melakukan tindakan *cyberslacking* seperti membagikan informasi terbaru, membuka situs perbelanjaan daring, memeriksa postingan orang lain, menonton video bahkan bermain game. Perilaku tersebut sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Akbulut (dalam Simanjuntak dkk., 2019:56) yang terdiri dari *sharing, shopping, real time updating, accessing online content* dan *gaming/gambling*.

Berdasarkan hasil dari kedua penelitian di atas, menunjukkan bahwa variabel *self control* dan motivasi belajar memiliki keterkaitan terhadap perilaku *cyberslacking*, dan ditarik kesimpulan memiliki keterkaitan untuk saling

memprediksi. Motivasi belajar mahasiswa yang tidak dijaga, akan melemah karena rasa bosan mereka pada materi perkuliahan. Ketika motivasi belajar mereka rendah, mahasiswa cenderung mengalihkan pikirannya pada hal yang menurutnya menyenangkan. Mereka melakukan tindakan *cyberslacking* dengan bermain sosial media atau bahkan bermain game online ketika jam perkuliahan berlangsung. Tindakan *cyberslacking* ini membuat mereka mengalami risiko seperti kehilangan minat dan motivasi belajar yang menjadikan prestasi akademik mereka ikut menurun. Untuk menghindari hal tersebut, diperlukan pengendalian yang baik dan benar, agar mereka bisa mengarahkan perilakunya agar terhindar dari perilaku negatif, salah satunya *cyberslacking*. Mahasiswa diharapkan mempunyai *self control* yang baik agar tidak melakukan tindakan *cyberslacking* yang akan beresiko pada hasil prestasi akademik mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pertama terdapat pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang, kedua terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang, dan ketiga terdapat pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hal ini disimpulkan bahwa ketiga hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Peneliti berupaya melakukan penelitian ini dengan maksimal sesuai dengan peraturan dan proses ilmiah yang berlaku. Namun, tentu saja dalam penelitian ini, peneliti masih memiliki keterbatasan-keterbatasan yang tidak sesuai harapan. Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya adalah terdapat

beberapa item yang memperoleh nilai validitas mendekati batas koefisien validitas. Lebih lanjut, hasil uji regresi telah diterima, namun hasil tersebut berada dalam kategorisasi sedang. Ini artinya, *self control* dan motivasi belajar kurang cukup mempengaruhi pada perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa, sehingga membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui lebih dalam tentang faktor pengaruh *cyberslacking* pada mahasiswa. Selain itu, keterbatasan penelitian ini juga terletak pada faktor situasi, yang dimana penelitian ini dilakukan secara bersamaan oleh berbagai aktifitas mahasiswa, sehingga penelitian ini berjalan kurang optimal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesuai rumusan masalah yang ditetapkan dan uji hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang
2. Terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang
3. Terdapat pengaruh *self control* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Ini artinya, baik variabel *self control* dan variabel motivasi belajar keduanya dapat memprediksi variabel *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi *self control* dan motivasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah intensitas perilaku *cyberslacking* yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah *self control* dan motivasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Maka dari itu, semua hipotesis dinyatakan diterima.

B. Saran

Sesuai hasil dari penelitian ini, peneliti hendak menyampaikan saran kepada beberapa pihak, antara lain :

1. Bagi Pendidik atau Dosen

Diharapkan dapat memperhatikan dan meningkatkan pengendalian diri dan motivasi belajar pada mahasiswa, karena pengendalian diri dan motivasi belajar berpengaruh pada perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat meningkatkan khususnya pada pengendalian diri dan motivasi belajar yang dimiliki agar terhindar dari perilaku negatif, seperti *cyberslacking*. Mengingat, perilaku *cyberslacking* memiliki dampak bagi mahasiswa, salah satunya adalah turunnya hasil prestasi belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memperluas referensi dan meneliti faktor lain yang dapat memberikan pengaruh pada *cyberslacking*, seperti stress akademik atau motivasi berprestasi. Diharapkan pula untuk peneliti selanjutnya, agar mampu melakukan penelitian untuk menguji variabel berbeda yang memiliki keterkaitan dengan *cyberslacking*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifatussyami, S., Widiastuti, M., & Safitri, S. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Motivasi Belajar pada Remaja yang Bermain Game Online. *JCA of Psychology*, 2(01)
- Anam, K., & Prastomo, G. A. (2020). Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202-210.
- Ardilasari, N. (2017). Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 19-39.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20.
- Askew, K. L. (2012). The Relationship Between Cyberloafing and Task Performance and An Examination of The Theory of Planned Behavior As A Model Of Cyberloafing. *Desertasi, University of South Florida*, Florida.
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar
- Bahari, A. K., & Afiati, N. S. (2021). Apakah Mahasiswa Benar – Benar Mengakses Internet Untuk Belajar? Studi Deskriptif Tentang Cyberslacking Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0.
- Borualogo, I.S., & Casas, F. (2021). Children's and adolescents' reports on their quality of life during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 153-170.
- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa pemain game online di game center X Semarang. *Jurnal empati*, 5(3), 478-481.
- Budiana, F. A. (2018). Hubungan antara loneliness dengan perilaku cyberloafing pada karyawan (*Doctoral dissertation*, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Cahyono, A. D. (2021). Hubungan Regulasi Diri Dengan Cyberloafing Pada Mahasiswa Malang (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Carsel, Syamsunie *HR.2018. Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Pendidikan*. Penebar Media Pustaka
- Daulay, N. (2016). Gambaran ketangguhan ibu dalam mengasuh anak autis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 49-74.
- Faradita, Meirza Nanda. 2019. *Motivasi Belajar IPA Melalui Model Pembelajaran Course Review Horay*. Jakad Media Publishing
- Fathurrohman, Muhammad & Sulistyorini. 2012. *Belajar dan Pembelajaran Membantu Meningkatkan Mutu Pembelajaran Sesuai Standar Nasional*. Penerbit Teras
- Ghufroon, M. Nur & Risnawati, R.S. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.

- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar. *Jurnal penelitian pendidikan*, 12(1), 90-96.
- Inayah, A. Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Di SD Suryo Bimo Kresno Semarang
- Janti, S. (2014). Analisis validitas dan reliabilitas dengan skala likert terhadap pengembangan si/ti dalam penentuan pengambilan keputusan penerapan strategic planning pada industri garmen. *Prosiding Snast*, 155-160.
- Kadzin A. E., *Behavior Modification: In Applied Setting* , (Cole Publishing Comp, 1994).
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125-142.
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125-142.
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis hubungan resiliensi matematik terhadap kemampuan pemecahan masalah siswa pada materi lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819-826.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Masni, H. (2017). Strategi meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 5(1), 34-45.
- Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget Pada Siswa Kelas XII SMAN Bogor. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(1), 53-65.
- Nugraheni, F. (2009). Hubungan motivasi belajar terhadap hasil belajar mahasiswa (studi kasus pada mahasiswa fakultas ekonomi umk). *Sosial Budaya*.
- NUHA, M. U. Pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi Islam IAIN Salatiga.
- Oemar Hamalik. (2002). *Psikologi Belajar dan Mengajar*, Bandung : Sinar Baru Algensindo
- Özcan, S., Gökçearslan, Ş., & Yüksel, A. O. (2017). An investigation of the relationship between cyberloafing and academic motivation among university students. *Küreselleşen dünyada eğitim*, 52, 733-742.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *Internasional Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1-15.
- Pujadi, A. (2007). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa: studi kasus pada fakultas ekonomi universitas bunda mulia. *Business Management Journal*, 3(2)
- Purbasari, Y.R. (2022). Pengaruh Beban Kerja Berlebihan, Peran Ganda, Kontrol Diri, dan Lingkungan Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing (Studi Kasus Pada PNS di Daerah Istimewa Yogyakarta) (*Doctoral dissertaiton, STIE*

YKPN)

- Puspawardani, S. Pengaruh regulasi diri, stres kerja, dan keadilan organisasi terhadap perilaku cyberloafing pada Aparatur Sipil Negara (*Bachelor's thesis*, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210
- Qomariyah, A. N. (2009). Perilaku penggunaan internet pada kalangan remaja di perkotaan. *Universitas Airlangga Surabaya*, 6, 55-64.
- Rachdianti, Y. (2011). Hubungan antara self control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir.
- Ramadhan, Muhammad. 2021. *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara (CMN)
- RINALDI, M. R. Benarkah Selama Pembelajaran Daring Mahasiswa Mengakses Internet Untuk Kepentingan Non Akademik?.
- RIZQI, A. (2021). Hubungan Self Control Dengan Perilaku Agresi Verbal Peserta Didik Di SMP Negeri 17 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021 (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).
- Robert. K., & Budi Yuniarto. 2016. *Analisis Regresi : Dasar Dan Penerapannya Dengan R*. Penerbit Kencana
- Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran*. Penerbit NEM
- Sardiman A.M., *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h. 75.
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi cyberloafing pada pegawai dinas x Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 7(2), 572-574.
- Simanjuntak, E., Purwono, U., & Ardi, R. (2019). Skala cyberslacking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 18(1), 41-54.
- Simbolon, L. L. (2020). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberslacking Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan
- Siyoto Sandu & Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing
- Sucipto, A., & Purnamasari, S. E. (2020, September). Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Gaya Mengajar Dosen Dengan Cyberloafing Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *In Prosiding Seminar Melaniall 5.0 Fakultas Psikologi UMBY*.
- Sugiyono.2019.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta
- Talika, F. T. (2016). Manfaat Internet Sebagai Media Komunikasi Bagi Remaja Di Desa Air Mangga Kecamatan Laiwui Kabupaten Halmahera Selatan. *Acta Diurna Komunikasi*, 5(1).
- Toker, S., & Baturay, M. H. (2021). Factors affecting cyberloafing in computer laboratory teaching settings. *International Journal of Educational*

- Technology in Higher Education*, 18(1), 1-24.
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif pembelian gadget pada mahasiswa teknik industri Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 597-603.
- Wahyudi, I., & Rohyati, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Peraturan pada Santri Pondok Pesantren X di Kabupaten Sleman. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 27-33
- Widiarti, E. (2018). Pengaruh Motivasi Belajar dan Kesiapan Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas X Ilmu-Ilmu Sosial Di SMA Negeri 2 Banguntapan. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 7(4), 298-305.
- Yamin, Martinis, H. 2006. *Sertifikasi Profesi Keguruan di Indonesia*. Gang Persada Press
- Yilmaz R., & Yurdugul, H. (2018). Cyberloafing in IT classrooms: exploring the role of the psycho-social environment in the classroom, attitude to computers and computing courses, motivation and learning strategies. *Journal of Computing in Higher Education*, 30(3), 530-552

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba

Assalamu'alaikum wr wb.

Perkenalkan saya Fanzira Nur Islani Tanjung, mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna keperluan tugas akhir saya. Saya mencari responden dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang
2. Mahasiswa angkatan 2020 dan 2021
3. Berkuliah secara offline
4. Menggunakan akses wifi

Apabila Anda memiliki kriteria di atas, saya meminta bantuan dan partisipasinya untuk mengisi skala penelitian di bawah ini sesuai dengan kondisi anda. Identitas dan hasil jawaban dari Anda akan dijamin kerahasiaannya.

Berikut untuk link kuesionernya :

<https://forms.gle/ornnAFMkKbpyiqvm9>

Atas perhatian dan bantuan yang Anda berikan, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

SKALA UJI COBA 1

SKALA CYBERSLACKING

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Selama perkuliahan berlangsung, saya sibuk memeriksa postingan yang teman saya bagikan				
2	Saya memilih untuk mempertahankan konsentrasi perkuliahan, dari pada mengikuti kemauan teman untuk memberikan komentar pada postingannya				
3	Ketika dosen menjelaskan materi, saya sibuk mencari barang yang ingin saya beli di aplikasi belanja <i>online</i>				
4	Ketika perkuliahan berlangsung, saya memilih menyimpan <i>gadget</i> agar terhindar dari gangguan notifikasi <i>flash sale</i> di aplikasi belanja <i>online</i>				
5	Saya memposting berita <i>update</i> melalui <i>story</i> media sosial ketika perkuliahan berlangsung				
6	Meskipun notifikasi sosial media terlihat menarik, saya memilih untuk mengabaikannya agar konsentrasi perkuliahan saya tetap terjaga				
7	Saya akan <i>mendownload</i> film/series favorit menggunakan wifi kampus selama perkuliahan berlangsung				
8	Saya lebih memilih memperhatikan perkuliahan dari pada mengurus <i>update</i> aplikasi yang harus saya lakukan				
9	Ketika merasa bosan, saya akan bermain <i>game</i> meskipun jam perkuliahan belum selesai				
10	Perkuliahan saya anggap penting, untuk itu saya akan mempertahankan konsentrasi dari pada mengikuti taruhan <i>game</i> bersama teman saya				
11	Saya akan membalas pesan dari teman setelah perkuliahan selesai				
12	Ketika teman saya mengunggah postingan, saya langsung memberikan pendapat, sekalipun perkuliahan				

	masih berlangsung				
13	Meskipun saya mempunyai <i>whislist</i> barang yang akan saya beli di aplikasi belanja <i>online</i> , saya lebih memilih untuk menyimak pelajaran dari dosen				
14	Saya membeli barang yang saya inginkan di aplikasi belanja <i>online</i> , bahkan ketika dosen sedang menyampaikan materi				
15	Dari pada memposting kegiatan non perkuliahan, saya lebih memilih menjaga konsentrasi saya ketika dosen sedang memberikan materi				
16	Ketika jam perkuliahan berlangsung, saya mengakses media sosial saya				
17	Meskipun terhubung wifi kampus, saya tetap enggan menggunakannya untuk mengunduh file secara ilegal				
18	Saya melakukan <i>update</i> pada aplikasi yang ter- <i>install</i> dengan menggunakan fasilitas <i>wifi</i> kampus				
19	Saya akan melakukan <i>login</i> harian pada <i>game</i> favorit saya di luar jam perkuliahan				
20	Saya melakukan perjanjian dengan teman, ketika saya memenangkan suatu <i>game</i>				
21	Saat dosen menjelaskan materi, saya merasa gelisah dengan notifikasi chat dari teman saya				
22	Meskipun terhubung wifi kampus, saya berusaha menggunakannya hanya untuk keperluan perkuliahan				
23	Ketika bosan saat jam perkuliahan, saya akan mengakses aplikasi belanja online untuk mencari barang yang saya inginkan				
24	Saya mengabaikan promo menarik suatu barang di situs belanja online, dan saya memilih memikirkan materi perkuliahan saya				
25	Setiap ada hal yang menarik, saya akan <i>posting</i> ke media sosial, bahkan ketika dosen sedang menyampaikan materi				
26	Saya mengabaikan berita terkini yang beredar di media				

	sosial, dan lebih memilih memikirkan materi perkuliahan saya				
27	Saya bersyukur karena ada fasilitas <i>wifi</i> kampus, sehingga saya bisa mengunduh film yang saya sukai				
28	Saya akan melakukan <i>update</i> aplikasi menggunakan kuota pribadi ketika saya di rumah				
29	Saya mengabaikan penjelasan dari dosen, dan lebih memilih memainkan pertandingan dalam <i>game</i> favorit saya				
30	Saya merasa biasa saja jika rank akun game saya tertinggal oleh teman saya, karena saya lebih fokus pada perkuliahan saya				
31	Saya mengabaikan gangguan dari orang lain, dan lebih fokus pada materi perkuliahan				
32	Ketika terhubung dengan <i>wifi</i> , saya akan cepat mengunggah postingan di sosial media, bahkan ketika perkuliahan berlangsung				
33	Saya mengabaikan beberapa <i>event</i> aplikasi belanja <i>online</i> demi mempertahankan konsentrasi belajar di perkuliahan saya				
34	Meskipun perkuliahan masih berlangsung, saya mudah tergoda dengan <i>flash sale</i> suatu barang di situs belanja <i>online</i>				
35	Saya menghargai dosen ketika menyampaikan materi, untuk itu saya lebih memilih fokus pada materi dari pada bermain <i>gadget</i>				
36	Saya mudah penasaran dan mengikuti update berita trending, dari pada fokus pada penjelasan dosen				
37	Saya akan mengunduh film/ <i>series</i> favorit menggunakan kuota pribadi di luar jam perkuliahan				
38	Saya menggunakan <i>wifi</i> kampus untuk melakukan <i>update</i> pada aplikasi berukuran besar, sekalipun saat perkuliahan berlangsung				

39	Saya memilih untuk bermain <i>game</i> di rumah dari pada di kampus				
40	Saya peduli dengan <i>rank</i> akun <i>game</i> saya, dan fokus bermain <i>game</i> agar <i>rank</i> saya naik sehingga perkuliahan saya terabaikan				

UJI COBA SKALA 2

SKALA SELF CONTROL

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya akan berusaha semaksimal mungkin untuk berperilaku baik untuk lingkungan sekitar				
2	Saya mudah menyerah ketika mengalami kegagalan				
3	Saya akan memeriksa informasi yang saya peroleh dari siapapun				
4	Saya cenderung mengingat kesalahan orang lain yang telah melukai saya				
5	Ketika hendak melakukan sesuatu, saya akan memikirkan konsekuensinya				
6	Saya meremehkan saran dari orang sekitar untuk merubah diri saya				
7	Jika emosi marah saya sedang kurang stabil, saya akan melampiaskan kepada orang lain				
8	Saya sangat beroptimis untuk bisa mencapai cita-cita saya				
9	Saya mudah percaya terhadap perkataan teman saya				
10	Jika saya mengalami kegagalan, saya akan meyakini bahwa itu merupakan langkah untuk saya berproses kedepannya				
11	Saya cenderung terburu-buru untuk melakukan sesuatu sehingga saya mengalami konsekuensi yang kurang bagus				
12	Ketika membutuhkan konsentrasi, saya akan menjauh dari kebisingan				
13	Saya mengurungkan niat untuk membalas dendam pada orang yang menyakiti saya				
14	Ketika masalah datang secara bergantian, saya akan diam tanpa melakukan apa-apa				

15	Saya bersemangat untuk mencari kebenaran tentang informasi yang teman saya sampaikan kepada saya				
16	Saya membenci orang yang telah melukai saya di masa lalu				
17	Yang saya lakukan adalah hasil pertimbangan dengan matang				
18	Saya mengabaikan kritik yang diberikan orang lain terhadap				
19	Saya lebih memilih diam ketika bertemu dengan teman yang saya kenal				
20	Bagi saya, kegagalan adalah suatu hal yang harus dijadikan pembelajaran untuk kedepannya				
21	Saya mudah menerima informasi, sekalipun informasi itu belum pasti kebenarannya				
22	Saya akan bersabar dan yakin bahwa permasalahan yang saya hadapi akan terselesaikan dengan baik				
23	Saya melupakan opsi cadangan ketika hendak mengambil keputusan				
24	Saya akan memikirkan saran dari orang lain dan berusaha berubah menjadi lebih baik				
25	Saya mudah memaafkan kesalahan orang lain				
26	Apabila mood saya sedang buruk, motivasi belajar dalam diri saya akan melemah				
27	Saya membutuhkan validasi dari orang lain tentang informasi yang saya terima				
28	Saya menyalahkan diri apabila saya mengalami peristiwa yang kurang baik				
29	Saya membutuhkan orang lain untuk meyakinkan saya terhadap keputusan saya				
30	Saya akan membalas dengan memberikan kritik tajam				

	terhadap orang yang mengkritik perilaku saya				
31	Di lingkungan pertemanan saya, saya adalah orang cenderung mengabaikan sekitar				
32	Saya mengabaikan hal yang mengganggu saya saat fokus terhadap suatu hal				
33	Saya malas mencari fakta tentang informasi yang saya dapat				
34	Bagi saya, setiap peristiwa yang terjadi akan menyimpan nilai baik nantinya				
35	Saya mudah menyesal karena saya terlalu cepat mengambil suatu keputusan				
36	Saran dari teman saya akan saya tampung dengan senang hati				

UJI COBA SKALA 3

SKALA MOTIVASI BELAJAR

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Sebelum saya memulai belajar, saya akan menyiapkan tempat dan kondisi dengan baik				
2	Apabila teman saya memiliki prestasi lebih unggul dari pada saya, saya merasa biasa saja tanpa berkeinginan untuk mengujarnya				
3	Saya bisa mengendalikan diri dengan baik apabila saya mengalami kecemasan sebelum presentasi di depan kelas				
4	Saya merasa malu untuk bertanya kepada dosen tentang materi yang diajarkan				
5	Jika menjumpai soal yang sulit, saya tetap optimis dan berusaha mengerjakannya sampai benar				
6	Meskipun saya mempunyai cita-cita, tetap saja saya malas belajar				
7	Saya merasa malas belajar, sekalipun saya menyukai pelajaran tersebut				
8	Sebelum belajar, terlebih dahulu saya mengumpulkan niat				
9	Jika saya mengalami kesusahan dalam mencerna materi pelajaran, saya akan mengabaikannya				
10	Saya tetap mengikuti perkuliahan, siapapun dosen yang mengajarnya				
11	Ketika mendapat nilai yang kurang memuaskan, saya cenderung merasa biasa saja				
12	Saya cukup puas dengan prestasi yang saya miliki				
13	Saya berantusias untuk mengikuti proses belajar, meskipun saya kurang menyukai pelajaran tersebut				
14	Ketika teman saya mengajak saya untuk belajar kelompok, saya merasa enggan untuk datang				

15	Ketika saya merasa kebingungan terhadap materi yang diajarkan, saya akan bertanya kepada dosen				
16	Saya lebih memilih ngobrol dengan teman dari pada menyimak penjelasan dari dosen				
17	Saya merasa kurang puas dengan nilai saya, untuk itu saya memperbanyak belajar untuk hasil yang memuaskan				
18	Saya ingin mencapai cita-cita saya tanpa harus belajar sungguh-sungguh				
19	Ketika mendapat nilai jelek, saya tetap malas belajar				
20	Ketika mood saya sedang baik, saya akan terus belajar sampai saya menyelesaikannya				
21	Saya bermalas-malasan ketika menyimak pelajaran yang telah diajarkan oleh dosen				
22	Melihat prestasi teman lebih unggul, membuat saya ingin mengujanya				
23	Nilai yang jelek saya terima, tanpa usaha lebih keras lagi				
24	Bagi saya, kesuksesan itu dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satunya adalah belajar				
25	Saya membeli beberapa buku untuk menunjang proses belajar saya				
26	Saya merasa malas mendengarkan topik pembahasan seputar pembelajaran				
27	Saya bersemangat jika bertanya kepada teman seputar materi yang belum saya pahami				
28	Konsentrasi saya mudah terganggu ketika mendengar suara bising dari luar ruang belajar				
29	Jika nilai saya kurang memuaskan, saya akan mempelajari bagian jawaban yang salah				

30	Saya mengalami ketakutan akan masa depan, walau begitu saya tetap mengabaikan proses belajar				
31	Bagi saya, nilai jelek bukanlah suatu hal yang harus dikhawatirkan				
32	Bagi saya, belajar merupakan suatu keharusan untuk mencapai impian di masa depan				
33	Saya akan menyontek teman saya, karena saya malas untuk memikirkan soal pelajaran				
34	Saya memilih untuk tetap diam apabila teman saya mengajak saya mengobrol selama perkuliahan berlangsung				
35	Bagi saya, belajar bukanlah suatu keharusan untuk mencapai cita-cita yang diinginkan				
36	Saya mempersiapkan diri untuk masa depan dengan bekal prestasi hasil belajar saya				

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Item

UJI VALIDITAS SKALA 1

SKALA *CYBERSLACKING*

No.	Variabel P	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan Valid/Gugur
1	P1	0,345	0,3	Valid
2	P2	0,426	0,3	Valid
3	P3	0,460	0,3	Valid
4	P4	0,590	0,3	Valid
5	P5	0,327	0,3	Valid
6	P6	0,602	0,3	Valid
7	P7	0,452	0,3	Valid
8	P8	0,384	0,3	Valid
9	P9	0,276	0,3	Gugur
10	P10	0,525	0,3	Valid
11	P11	0,468	0,3	Valid
12	P12	0,465	0,3	Valid
13	P13	0,685	0,3	Valid
14	P14	0,386	0,3	Valid
15	P15	0,568	0,3	Valid
16	P16	0,656	0,3	Valid
17	P17	0,434	0,3	Valid
18	P18	0,037	0,3	Gugur
19	P19	0,187	0,3	Gugur
20	P20	0,567	0,3	Valid
21	P21	0,653	0,3	Valid
22	P22	0,542	0,3	Valid
23	P23	0,634	0,3	Valid
24	P24	0,498	0,3	Valid
25	P25	0,593	0,3	Valid
26	P26	0,705	0,3	Valid
27	P27	0,501	0,3	Valid
28	P28	0,143	0,3	Gugur
29	P29	0,590	0,3	Valid
30	P30	0,596	0,3	Valid
31	P31	0,679	0,3	Valid
32	P32	0,707	0,3	Valid
33	P33	0,587	0,3	Valid
34	P34	0,537	0,3	Valid
35	P35	0,657	0,3	Valid
36	P36	0,541	0,3	Valid
37	P37	0,342	0,3	Valid
38	P38	0,469	0,3	Valid
39	P39	0,454	0,3	Valid

40	P40	0,546	0,3	Valid
----	-----	-------	-----	-------

UJI RELIABILITAS SKALA 1

SKALA *CYBERSLACKING*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,934	36

UJI VALIDITAS SKALA 2

SKALA *SELF CONTROL*

No.	Variabel P	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan Valid/Valid
1	P1	0,296	0,3	Gugur
2	P2	0,326	0,3	Valid
3	P3	0,608	0,3	Valid
4	P4	0,449	0,3	Valid
5	P5	0,568	0,3	Valid
6	P6	0,551	0,3	Valid
7	P7	0,400	0,3	Valid
8	P8	0,376	0,3	Valid
9	P9	0,564	0,3	Valid
10	P10	0,450	0,3	Valid
11	P11	0,591	0,3	Valid
12	P12	0,575	0,3	Valid
13	P13	0,251	0,3	Gugur
14	P14	0,466	0,3	Valid
15	P15	0,596	0,3	Valid
16	P16	0,220	0,3	Gugur
17	P17	0,407	0,3	Valid
18	P18	0,514	0,3	Valid
19	P19	0,621	0,3	Valid
20	P20	0,431	0,3	Valid
21	P21	0,658	0,3	Valid
22	P22	0,389	0,3	Gugur
23	P23	0,141	0,3	Gugur
24	P24	0,351	0,3	Valid
25	P25	0,189	0,3	Gugur
26	P26	0,361	0,3	Valid
27	P27	0,383	0,3	Valid
28	P28	0,182	0,3	Gugur
29	P29	0,199	0,3	Gugur
30	P30	0,383	0,3	Valid
31	P31	0,465	0,3	Valid
32	P32	0,322	0,3	Valid
33	P33	0,506	0,3	Valid
34	P34	0,442	0,3	Valid
35	P35	0,306	0,3	Valid
36	P36	0,445	0,3	Valid

UJI RELIABILITAS SKALA 2

SKALA *SELF CONTROL*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,884	28

UJI VALIDITAS SKALA 3

SKALA MOTIVASI BELAJAR

No.	Variabel P	Hasil Validitas	Validitas	Keterangan Valid/Valid
1	P1	0,359	0,3	Valid
2	P2	0,399	0,3	Valid
3	P3	0,615	0,3	Valid
4	P4	0,746	0,3	Valid
5	P5	0,371	0,3	Valid
6	P6	0,744	0,3	Valid
7	P7	0,787	0,3	Valid
8	P8	0,524	0,3	Valid
9	P9	0,771	0,3	Valid
10	P10	0,398	0,3	Valid
11	P11	0,593	0,3	Valid
12	P12	0,086	0,3	Gugur
13	P13	0,542	0,3	Valid
14	P14	0,629	0,3	Valid
15	P15	0,575	0,3	Valid
16	P16	0,588	0,3	Valid
17	P17	0,486	0,3	Valid
18	P18	0,508	0,3	Valid
19	P19	0,703	0,3	Valid
20	P20	0,536	0,3	Valid
21	P21	0,777	0,3	Valid
22	P22	0,448	0,3	Valid
23	P23	0,528	0,3	Valid
24	P24	0,512	0,3	Valid
25	P25	0,529	0,3	Valid
26	P26	0,717	0,3	Valid
27	P27	0,608	0,3	Valid
28	P28	0,010	0,3	Gugur
29	P29	0,549	0,3	Valid
30	P30	0,777	0,3	Valid
31	P31	0,421	0,3	Valid
32	P32	0,601	0,3	Valid
33	P33	0,736	0,3	Valid
34	P34	0,412	0,3	Valid
35	P35	0,616	0,3	Valid
36	P36	0,547	0,3	Valid

UJI RELIABILITAS SKALA 3
SKALA MOTIVASI BELAJAR

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,943	34

Lampiran 3 Skala Penelitian

Assalamu'alaikum wr wb.

Perkenalkan saya Fanzira Nur Islani Tanjung, mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna keperluan tugas akhir saya. Saya mencari responden dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang
2. Mahasiswa angkatan 2020 dan 2021
3. Berkuliah secara offline
4. Menggunakan akses wifi

Apabila Anda memiliki kriteria di atas, saya meminta bantuan dan partisipasinya untuk mengisi skala penelitian di bawah ini sesuai dengan kondisi anda. Identitas dan hasil jawaban dari Anda akan dijamin kerahasiaannya.

Berikut untuk link kuesionernya :

<https://forms.gle/ornnAFMkKbpyiqvm9>

Atas perhatian dan bantuan yang Anda berikan, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

SKALA PENELITIAN 1

SKALA *CYBERSLACKING*

No.	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Selama perkuliahan berlangsung, saya sibuk memeriksa postingan yang teman saya bagikan				
2	Saya memilih untuk mempertahankan konsentrasi perkuliahan, dari pada mengikuti kemauan teman untuk memberikan komentar pada postingannya				
3	Ketika dosen menjelaskan materi, saya sibuk mencari barang yang ingin saya beli di aplikasi belanja <i>online</i>				
4	Ketika perkuliahan berlangsung, saya memilih menyimpan <i>gadget</i> agar terhindar dari gangguan notifikasi <i>flash sale</i> di aplikasi belanja <i>online</i>				
5	Saya memposting berita <i>update</i> melalui <i>story</i> media sosial ketika perkuliahan berlangsung				
6	Meskipun notifikasi sosial media terlihat menarik, saya memilih untuk mengabaikannya agar konsentrasi perkuliahan saya tetap terjaga				
7	Saya akan <i>mendownload</i> film/series favorit menggunakan wifi kampus selama perkuliahan berlangsung				
8	Saya lebih memilih memperhatikan perkuliahan dari pada mengurus <i>update</i> aplikasi yang harus saya lakukan				
9	Perkuliahan saya anggap penting, untuk itu saya akan mempertahankan konsentrasi dari pada mengikuti taruhan <i>game</i> bersama teman saya				
10	Saya akan membalas pesan dari teman setelah perkuliahan selesai				

11	Ketika teman saya mengunggah postingan, saya langsung memberikan pendapat, sekalipun perkuliahan masih berlangsung				
12	Meskipun saya mempunyai <i>whislist</i> barang yang akan saya beli di aplikasi belanja <i>online</i> , saya lebih memilih untuk menyimak pelajaran dari dosen				
13	Saya membeli barang yang saya inginkan di aplikasi belanja <i>online</i> , bahkan ketika dosen sedang menyampaikan materi				
14	Dari pada memposting kegiatan non perkuliahan, saya lebih memilih menjaga konsentrasi saya ketika dosen sedang memberikan materi				
15	Ketika jam perkuliahan berlangsung, saya mengakses media sosial saya				
16	Meskipun terhubung wifi kampus, saya tetap enggan menggunakannya untuk mengunduh file secara ilegal				
17	Saya melakukan perjanjian dengan teman, ketika saya memenangkan suatu <i>game</i>				
18	Saat dosen menjelaskan materi, saya merasa gelisah dengan notifikasi chat dari teman saya				
19	Meskipun terhubung wifi kampus, saya berusaha menggunakannya hanya untuk keperluan perkuliahan				
20	Ketika bosan saat jam perkuliahan, saya akan mengakses aplikasi belanja online untuk mencari barang yang saya inginkan				
21	Saya mengabaikan promo menarik suatu barang di situs belanja online, dan saya memilih memikirkan materi perkuliahan saya				
22	Setiap ada hal yang menarik, saya akan <i>posting</i> ke media sosial, bahkan ketika dosen sedang menyampaikan materi				
23	Saya mengabaikan berita terkini yang beredar di				

	media sosial, dan lebih memilih memikirkan materi perkuliahan saya				
24	Saya bersyukur karena ada fasilitas <i>wifi</i> kampus, sehingga saya bisa mengunduh film yang saya sukai				
25	Saya mengabaikan penjelasan dari dosen, dan lebih memilih memainkan pertandingan dalam <i>game</i> favorit saya				
26	Saya merasa biasa saja jika rank akun game saya tertinggal oleh teman saya, karena saya lebih fokus pada perkuliahan saya				
27	Saya mengabaikan gangguan dari orang lain, dan lebih fokus pada materi perkuliahan				
28	Ketika terhubung dengan <i>wifi</i> , saya akan cepat mengunggah postingan di sosial media, bahkan ketika perkuliahan berlangsung				
29	Saya mengabaikan beberapa <i>event</i> aplikasi belanja <i>online</i> demi mempertahankan konsentrasi belajar di perkuliahan saya				
30	Meskipun perkuliahan masih berlangsung, saya mudah tergoda dengan <i>flash sale</i> suatu barang di situs belanja <i>online</i>				
31	Saya menghargai dosen ketika menyampaikan materi, untuk itu saya lebih memilih fokus pada materi dari pada bermain <i>gadget</i>				
32	Saya mudah penasaran dan mengikuti update berita trending, dari pada fokus pada penjelasan dosen				
33	Saya akan mengunduh film/ <i>series</i> favorit menggunakan kuota pribadi di luar jam perkuliahan				
34	Saya menggunakan <i>wifi</i> kampus untuk melakukan <i>update</i> pada aplikasi berukuran besar, sekalipun saat perkuliahan berlangsung				

35	Saya memilih untuk bermain <i>game</i> di rumah daripada di kampus				
36	Saya peduli dengan <i>rank</i> akun <i>game</i> saya, dan fokus bermain <i>game</i> agar <i>rank</i> saya naik sehingga perkuliahan saya terabaikan				

SKALA PENELITIAN 2

SKALA SELF CONTROL

No.	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mudah menyerah ketika mengalami kegagalan				
2	Saya akan memeriksa informasi yang saya peroleh dari siapapun				
3	Saya cenderung mengingat kesalahan orang lain yang telah melukai saya				
4	Ketika hendak melakukan sesuatu, saya akan memikirkan konsekuensinya				
5	Saya meremehkan saran dari orang sekitar untuk merubah diri saya				
6	Jika emosi marah saya sedang kurang stabil, saya akan melampiaskan kepada orang lain				
7	Saya sangat beroptimis untuk bisa mencapai cita-cita saya				
8	Saya mudah percaya terhadap perkataan teman saya				
9	Jika saya mengalami kegagalan, saya akan meyakini bahwa itu merupakan langkah untuk saya berproses kedepannya				
10	Saya cenderung terburu-buru untuk melakukan sesuatu sehingga saya mengalami konsekuensi yang kurang bagus				
11	Ketika membutuhkan konsentrasi, saya akan menjauh dari kebisingan				

12	Ketika masalah datang secara bergantian, saya akan diam tanpa melakukan apa-apa				
13	Saya bersemangat untuk mencari kebenaran tentang informasi yang teman saya sampaikan kepada saya				
14	Yang saya lakukan adalah hasil pertimbangan dengan matang				
15	Saya mengabaikan kritik yang diberikan orang lain terhadap				
16	Saya lebih memilih diam ketika bertemu dengan teman yang saya kenal				
17	Bagi saya, kegagalan adalah suatu hal yang harus dijadikan pembelajaran untuk kedepannya				
18	Saya mudah menerima informasi, sekalipun informasi itu belum pasti kebenarannya				
19	Saya akan memikirkan saran dari orang lain dan berusaha berubah menjadi lebih baik				
20	Apabila mood saya sedang buruk, motivasi belajar dalam diri saya akan melemah				
21	Saya membutuhkan validasi dari orang lain tentang informasi yang saya terima				
22	Saya akan membalas dengan memberikan kritik tajam terhadap orang yang mengkritik perilaku saya				
23	Di lingkungan pertemanan saya, saya adalah orang cenderung mengabaikan sekitar				
24	Saya mengabaikan hal yang mengganggu saya saat fokus terhadap suatu hal				
25	Saya malas mencari fakta tentang informasi yang				

	saya dapat				
26	Bagi saya, setiap peristiwa yang terjadi akan menyimpan nilai baik nantinya				
27	Saya mudah menyesal karena saya terlalu cepat mengambil suatu keputusan				
28	Saran dari teman saya akan saya tampung dengan senang hati				

SKALA PENELITIAN 3

SKALA MOTIVASI BELAJAR

No.	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Sebelum saya memulai belajar, saya akan menyiapkan tempat dan kondisi dengan baik				
2	Apabila teman saya memiliki prestasi lebih unggul dari pada saya, saya merasa biasa saja tanpa berkeinginan untuk mengujarnya				
3	Saya bisa mengendalikan diri dengan baik apabila saya mengalami kecemasan sebelum presentasi di depan kelas				
4	Saya merasa malu untuk bertanya kepada dosen tentang materi yang diajarkan				
5	Jika menjumpai soal yang sulit, saya tetap optimis dan berusaha mengerjakannya sampai benar				
6	Meskipun saya mempunyai cita-cita, tetap saja saya malas belajar				
7	Saya merasa malas belajar, sekalipun saya menyukai pelajaran tersebut				
8	Sebelum belajar, terlebih dahulu saya mengumpulkan niat				
9	Jika saya mengalami kesusahan dalam mencerna materi pelajaran, saya akan mengabaikannya				
10	Saya tetap mengikuti perkuliahan, siapapun dosen yang mengajarnya				
11	Ketika mendapat nilai yang kurang memuaskan, saya cenderung merasa biasa saja				
12	Saya berantusias untuk mengikuti proses belajar,				

	meskipun saya kurang menyukai pelajaran tersebut				
13	Ketika teman saya mengajak saya untuk belajar kelompok, saya merasa enggan untuk datang				
14	Ketika saya merasa kebingungan terhadap materi yang diajarkan, saya akan bertanya kepada dosen				
15	Saya lebih memilih ngobrol dengan teman dari pada menyimak penjelasan dari dosen				
16	Saya merasa kurang puas dengan nilai saya, untuk itu saya memperbanyak belajar untuk hasil yang memuaskan				
17	Saya ingin mencapai cita-cita saya tanpa harus belajar sungguh-sungguh				
18	Ketika mendapat nilai jelek, saya tetap malas belajar				
19	Ketika mood saya sedang baik, saya akan terus belajar sampai saya menyelesaikannya				
20	Saya bermalas-malasan ketika menyimak pelajaran yang telah diajarkan oleh dosen				
21	Melihat prestasi teman lebih unggul, membuat saya ingin mengujanya				
22	Nilai yang jelek saya terima, tanpa usaha lebih keras lagi				
23	Bagi saya, kesuksesan itu dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satunya adalah belajar				
24	Saya membeli beberapa buku untuk menunjang proses belajar saya				
25	Saya merasa malas mendengarkan topik pembahasan seputar pembelajaran				
26	Saya bersemangat jika bertanya kepada teman seputar materi yang belum saya pahami				

27	Jika nilai saya kurang memuaskan, saya akan mempelajari bagian jawaban yang salah				
28	Saya mengalami ketakutan akan masa depan, walau begitu saya tetap mengabaikan proses belajar				
29	Bagi saya, nilai jelek bukanlah suatu hal yang harus dikhawatirkan				
30	Bagi saya, belajar merupakan suatu keharusan untuk mencapai impian di masa depan				
31	Saya akan menyontek teman saya, karena saya malas untuk memikirkan soal pelajaran				
32	Saya memilih untuk tetap diam apabila teman saya mengajak saya mengobrol selama perkuliahan berlangsung				
33	Bagi saya, belajar bukanlah suatu keharusan untuk mencapai cita-cita yang diinginkan				
34	Saya mempersiapkan diri untuk masa depan dengan bekal prestasi hasil belajar saya				

Lampiran 4 Skor Responden

No.	<i>Self Control</i> (X1)	Motivasi Belajar (X2)	<i>Cyberslacking</i> (Y)
N1	89	100	81
N2	80	74	88
N3	74	73	68
N4	79	94	61
N5	86	128	57
N6	94	124	62
N7	96	105	48
N8	82	93	68
N9	78	107	66
N10	77	94	83
N11	77	95	84
N12	92	106	55
N13	93	100	85
N14	95	118	82
N15	71	107	79
N16	74	93	95
N17	80	116	75
N18	82	112	81
N19	73	85	76
N20	70	88	76
N21	81	106	50
N22	73	79	56
N23	81	102	60
N24	83	107	66
N25	81	86	81
N26	85	100	61
N27	66	73	80
N28	83	93	67
N29	73	81	72
N30	87	96	57
N31	83	101	57
N32	79	96	76
N33	84	97	69
N34	92	111	64
N35	88	102	58
N36	79	114	82
N37	77	89	76
N38	94	120	73
N39	76	105	64
N40	85	113	62

N41	74	108	60
N42	77	80	72
N43	79	100	76
N44	80	94	70
N45	95	97	53
N46	76	97	92
N47	75	98	47
N48	78	114	66
N49	88	103	67
N50	98	125	46
N51	82	100	76
N52	74	92	71
N53	91	98	81
N54	84	106	68
N55	73	89	100
N56	80	96	60
N57	84	85	64
N58	82	104	68
N59	88	106	64
N60	78	91	87
N61	67	102	63
N62	85	108	66
N63	83	110	82
N64	79	100	65
N65	74	83	86
N66	75	87	95
N67	73	83	93
N68	86	94	75
N69	86	115	52
N70	88	107	78
N71	73	84	85
N72	79	115	84
N73	84	121	62
N74	87	101	60
N75	74	87	89
N76	81	101	68
N77	91	106	61
N78	72	90	65
N79	87	99	89
N80	85	112	99
N81	83	106	52
N82	86	97	65
N83	88	116	59
N84	92	131	50

N85	86	121	61
N86	90	118	42
N87	81	87	74
N88	84	98	73
N89	79	95	77
N90	88	121	65
N91	86	94	83
N92	77	103	63
N93	77	100	87
N94	80	95	75
N95	86	117	60
N96	73	104	75
N97	81	111	67
N98	81	102	94
N99	77	87	87
N100	81	91	85
N101	85	76	71
N102	93	121	49
N103	79	100	80
N104	74	110	61
N105	88	122	51
N106	78	82	68
N107	76	123	77
N108	97	116	50
N109	88	100	55
N110	91	116	73
N111	76	90	41
N112	80	85	88
N113	90	114	71
N114	78	95	75
N115	91	124	68
N116	87	112	71
N117	81	89	92
N118	83	89	77
N119	86	113	57
N120	77	92	81
N121	71	84	83
N122	82	118	58
N123	78	101	78
N124	89	93	67
N125	86	105	64
N126	75	92	62
N127	79	94	82
N128	83	96	68

N129	94	129	47
N130	77	102	69
N131	81	100	94
N132	83	107	69
N133	86	103	77
N134	90	104	65
N135	82	122	62
N136	86	98	78
N137	87	107	88
N138	79	108	71
N139	75	96	56
N140	87	111	68
N141	79	94	66
N142	83	94	78
N143	91	110	54
N144	87	107	63
N145	76	99	80
N146	77	91	72
N147	73	100	59
N148	82	97	69
N149	85	101	78
N150	86	111	54
N151	90	94	61
N152	101	116	64
N153	94	118	51
N154	81	89	78
N155	85	101	68
N156	76	102	69
N157	93	111	71
N158	72	96	75
N159	81	100	64
N160	97	125	45
N161	81	100	54
N162	91	110	49
N163	83	97	77
N164	72	84	101
N165	77	123	73
N166	69	113	64
N167	75	100	79
N168	91	111	65
N169	72	94	87
N170	93	119	56
N171	85	95	77
N172	76	94	63

N173	81	103	60
N174	81	89	69
N175	80	105	71
N176	85	105	72
N177	74	85	82
N178	80	96	74
N179	81	89	76
N180	89	107	72
N181	83	116	61
N182	75	92	83
N183	66	73	82
N184	80	108	79
N185	89	113	56
N186	70	89	67
N187	84	94	80
N188	77	109	57
N189	74	93	70
N190	88	103	78
N191	81	107	80
N192	69	90	73
N193	78	92	74
N194	95	122	77
N195	85	109	45
N196	85	98	68
N197	85	97	60
N198	79	99	62
N199	87	109	95
N200	89	91	80
N201	83	102	75
N202	81	97	82
N203	79	98	71
N204	84	103	69
N205	63	91	87
N206	72	84	62
N207	92	128	48
N208	76	85	92
N209	73	89	69
N210	82	106	61
N211	74	78	87
N212	87	97	77
N213	79	95	62
N214	82	101	50
N215	75	85	77
N216	80	97	88

N217	87	66	54
N218	74	96	112
N219	100	105	65
N220	77	97	64
N221	89	91	46
N222	84	96	63
N223	96	133	62
N224	76	87	89
N225	80	93	68
N226	74	79	82
N227	88	101	50
N228	69	93	67
N229	77	84	81
N230	98	123	45
N231	74	105	83
N232	92	91	50
N233	93	116	58
N234	78	84	94
N235	85	98	62
N236	80	111	53
N237	79	99	59
N238	85	127	67
N239	84	113	79
N240	85	102	62
N241	80	106	76
N242	86	109	59
N243	94	104	47
N244	85	112	45
N245	98	128	70
N246	80	92	56
N247	73	88	82
N248	83	103	60
N249	87	113	74
N250	85	122	72
N251	71	86	73
N252	91	113	64
N253	89	114	68
N254	75	86	79
N255	80	97	79
N256	75	98	78
N257	84	104	61
N258	86	97	67
N259	82	102	59
N260	80	100	73

N261	80	109	64
N262	89	109	63
N263	92	99	77
N264	93	110	82
N265	79	102	63
N266	98	119	60
N267	80	100	68
N268	84	120	63
N269	85	98	65
N270	84	99	52
N271	76	98	73
N272	92	112	67
N273	88	119	51
N274	79	95	74
N275	93	117	50
N276	88	101	70
N277	71	92	60
N278	72	100	75
N279	84	105	62
N280	65	84	73
N281	90	116	72
N282	86	96	74
N283	75	103	91
N284	78	98	71

Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup

Identitas Diri

Nama : Fanzira Nur Islani Tanjung
Tempat Tanggal Lahir : Kendal, 04 September 1999
Alamat : Ds. Sumberejo Rt.03 Rw.06 Kecamatan
Kaliwungu Kabupaten Kendal
No. HP : 08997074983
E-Mail : fanifanzira88478@gmail.com
Riwayat Pendidikan : Formal
1. TK Putro Utomo : lulus tahun 2006
2. SDN 02 Sumberejo : lulus tahun 2012
3. MTs Futuhiyyah 2 : lulus tahun 2015
4. SMA Futuhiyyah : lulus tahun 2018
Riwayat Pendidikan : Non Formal
Pondok Pesantren Al- : lulus tahun 2018
Amin Mranggen Demak

Kendal, 15 September 2022



Fanzira Nur Islani Tanjung
1807016044