

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN KONTROL DIRI DENGAN
CYBERSLACKING PADA SISWA JURUSAN REKAYASA
PERANGKAT LUNAK SMK NEGERI 4 KENDAL**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S. Psi)**



Rosdiana Safitri

2007016057

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

2024

PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN KONTROL DIRI
DENGAN *CYBERSLACKING* PADA SISWA JURUSAN
REKAYASA PERANGKAT LUNAK SMK NEGERI 4 KENDAL

Penulis : Rosdiana Safitri
NIM : 2007016057
Jurusan : Psikologi

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

Semarang, 26 Maret 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I


Moh Arifin, S.Ag., M.Hum.
NIP. 197110121997031002



Penguji II


Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Penguji III


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

Penguji IV


Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Pembimbing I


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

Pembimbing II


Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rosdiana Safitri

NIM : 2007016057

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN KONTROL DIRI DENGAN
CYBERSLACKING PADA SISWA JURUSAN REKAYASA
PERANGKAT LUNAK SMK NEGERI 4 KENDAL**

Merupakan hasil penelitian/karya asli penulis, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 14 Maret 2024

Pembuat Pernyataan,



Rosdiana Safitri

NIM. 2007016057

PERSETUJUAN PEMBIMBING



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 : HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN KONTROL DIRI DENGAN
CYBERSLACKING PADA SISWA JURUSAN REKAYASA PERANGKAT
LUNAK SMK NEGERI 4 KENDAL

Nama : Rosdiana Safitri

NIM : 2007016057

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, 14 Maret 2024
Yang bersangkutan

Rosdiana Safitri
NIM. 2007016057



**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 : HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN KONTROL DIRI DENGAN
CYBERSLACKING PADA SISWA JURUSAN REKAYASA PERANGKAT
LUNAK SMK NEGERI 4 KENDAL

Nama : Rosdiana Safitri

NIM : 2007016057

Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati M.A.
NIP. 199201012019032036

Semarang, 14 Maret 2024
Yang bersangkutan

Rosdiana Safitri
NIM. 2007016057

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin.

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya yang telah memungkinkan saya menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan antara Resiliensi dan Kontrol Diri dengan Cyberslacking pada Siswa Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal". Skripsi ini disusun sebagai persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, dengan hati tulus penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta kritik yang membangun dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, waktu, dan energi yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini disampaikan dengan penuh penghormatan kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, dan seluruh jajarannya.
2. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag, dan seluruh jajarannya.
3. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, sebagai Ketua Jurusan Psikologi dan Dosen Pembimbing I, yang memberikan bimbingan, arahan, dan kritik yang konstruktif dalam proses penulisan.
4. Khairani Zikrinawati, S. Psi, MA, sebagai Dosen Pembimbing II, yang memberikan arahan dan kritik yang berarti dalam penyusunan skripsi.
5. Para dosen di Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo yang telah memberikan kontribusi ilmiah dan bimbingan.
6. Seluruh civitas akademik di Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang memberikan dukungan dan fasilitas.
7. Staff dan guru di SMK Negeri 4 Kendal serta para siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Keluarga tercinta, Kedua orang tua saya, Ibu Nur Chasanah dan Bapak Moch Rozikin, Kakak Fajar Riskiana Putri dan Nenek saya Rondiyah yang secara tulus selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai masukan dan saran yang konstruktif untuk peningkatan di masa mendatang. Sebagai penutup, penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang baik serta hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi dan inspirasi bagi peneliti maupun pembaca lainnya.

Semarang, 14 Maret 2024

Penulis,



Rosdiana Safitri

NIM. 2007016057

PERSEMBAHAN

Tiada bagian dari laporan skripsi ini yang lebih indah dan berkesan daripada halaman persembahan. Kepuasan dan rasa syukur yang penulis alami akan penulis dedikasikan kepada orang-orang yang sangat berarti bagi saya dalam kehidupan ini. Dengan mengucapkan Bismillahirrahmanirrahim, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua, Bapak Moch Rozikin dan Ibu Nur Chasanah, terimakasih telah mendidik, memotivasi, memberikan dukungan, semangat serta segala pengorbanan dan tulus kasih hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Kepada saudara kandung, Fajar Riskiana Putri, terima kasih atas semangat dan dukunganmu yang tak pernah pudar. Doa dan kebaikanmu telah membimbing langkah penulis hingga tahap ini. Semoga Allah senantiasa memberkahi dan menjaga kesehatanmu.
3. Kepada nenek penulis, Rondiyah, terima kasih telah memberikan dukungan, semangat dan nasihat serta yang selalu membuatkan bekal makanan selama proses pendidikan.
4. Kepada teman sekontrakan penulis, Rifi Maria Laila Permono Putri, Intan Ayu Nur Laili, Shelina Rizki, Rini Sri Mulyani, Septiani Agustia Rahma, terima kasih atas dukungan, kerjasama, dan kebersamaan yang tak terlupakan selama proses penulisan skripsi ini.
5. Kepada teman magang penulis, Silva Khoiruningtyas Rahmatillah, Aris Damayanti, Safira Zahrani Anabella, Elly Idamatuz Zahro', Irfan Taufiqulhakim dan Refangga Rayyan Altrisan, terima kasih atas bantuan, inspirasi, dan kerja sama yang telah diberikan selama magang. Kalian adalah bagian tak terpisahkan dari kesuksesan skripsi ini.
6. Kepada teman KKN Penulis, Annikmatu Widyaningrum, Putri Ayu, Asa Maulaya Ayyahdiyani, Clarisya Cahya Putri S., Titien Indarwati P., Shafa Serliana Camila, Melly Nurdianti, Reres Putri Andriyani, Alfina Mutiara Dewi, Fikri Nur Rizki, Irwan Indra Saputra, Nabil Aufar A. K., Ahmad Zidane A., dan Fathurrohman, terima kasih atas kerjasama, semangat, dan dukungan yang diberikan selama proses KKN. Kebersamaan kita menjadi modal utama dalam menyelesaikan tugas tersebut.
7. Kepada teman SMK penulis, Arina Gyan Ananda, Fitriana, Novita Surya Aulia Nisa, terima kasih atas dukungan dan motivasi yang diberikan selama perjalanan ini. Kebersamaan kita selama di SMK menjadi kenangan indah yang selalu saya simpan.
8. Kepada semua teman-teman yang saya temui selama masa studi, khususnya dari angkatan 2020 Fakultas Psikologi dan Kesehatan, terutama sahabat-sahabat dari program studi Psikologi B yang telah memberikan dukungan, semangat, dan bantuan yang tak ternilai

selama perjalanan ini. Kebersamaan kita selama menuntut ilmu menjadi kekuatan dan inspirasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, Rosdiana Safitri yang selalu mampu menguatkan dan meyakinkan tanpa jeda bahwa semuanya bakalan selesai pada waktunya.

Semarang, 14 Maret 2024

Penulis,



Rosdiana Safitri

NIM. 2007016057

MOTTO

“Melihat kebelakang untuk memperbaiki masa depan”

-Rosdiana Safitri-

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. <i>Cyberslacking</i>	16
1. Definisi <i>Cyberslacking</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Cyberslacking</i>	16
3. Faktor-faktor <i>Cyberslacking</i>	18
4. <i>Unity of Sciences</i> dari <i>Cyberslacking</i>	19
B. Resiliensi.....	20
1. Definisi Resiliensi	20
2. Aspek-aspek Resiliensi	21
3. <i>Unity of Sciences</i> dari Resiliensi	22
C. Kontrol Diri.....	23
1. Definisi Kontrol Diri	23
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	24
3. <i>Unity of Sciences</i> dari Kontrol Diri	25

D.	Hubungan antara Resiliensi dan Kontrol Diri dengan <i>Cyberslacking</i>	26
E.	Skema Hubungan antara Resiliensi dan Kontrol Diri dengan <i>Cyberslacking</i>	29
F.	Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN		31
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	31
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	31
1.	Variabel Penelitian	31
2.	Definisi Operasional.....	32
C.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
1.	Tempat Penelitian.....	32
2.	Waktu Penelitian	33
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	33
1.	Populasi	33
2.	Sampel.....	33
3.	Teknik Sampling	34
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	34
1.	Skala <i>Cyberslacking</i>	35
2.	Skala Resiliensi	36
3.	Skala Kontrol Diri	36
F.	Validitas dan Reliabilitas	37
1.	Validitas	37
2.	Reliabilitas.....	38
G.	Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	38
1.	Validitas Alat Ukur	38
2.	Reliabilitas Alat Ukur.....	40
H.	Teknik Analisis Data.....	42
1.	Uji Normalitas	42
2.	Uji Linieritas	43
3.	Uji Hipotesis.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
A.	Hasil Penelitian	44
1.	Deskripsi Subjek	44
2.	Kategorisasi Variabel Penelitian	45
B.	Uji Asumsi Dasar.....	49
1.	Uji Normalitas	49

2. Uji Linearitas.....	50
C. Hasil Analisis Data	51
1. Uji Hipotesis Pertama.....	51
2. Uji Hipotesis Kedua	52
3. Uji Hipotesis Ketiga.....	53
D. Pembahasan.....	54
1. Hubungan antara resiliensi dengan <i>cyberslacking</i> pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.....	54
2. Hubungan antara kontrol diri dengan <i>cyberslacking</i> pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.....	56
3. Hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan <i>cyberslacking</i> pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.....	57
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah siswa Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK N 4 Kendal	33
Tabel 3. 2 Skor Pengukuran Evaluasi Skala <i>Cyberslacking</i>	35
Tabel 3. 3 Skor Pengukuran Evaluasi Skala Resiliensi dan Kontrol Diri	35
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Cyberslacking</i>	36
Tabel 3. 5 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi	36
Tabel 3. 6 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri	37
Tabel 3. 7 <i>Blue Print</i> Skala <i>Cyberslacking</i> setelah <i>try out</i>	39
Tabel 3. 8 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi setelah <i>try out</i>	39
Tabel 3. 9 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri <i>try out</i>	40
Tabel 3. 10 Koefisien Korelasi	43
Tabel 4. 1 Kategorisasi Skor Variabel <i>Cyberslacking</i>	46
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi	47
Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Reliabilitas skala <i>cyberslacking</i> keseluruhan aitem	40
Gambar 3. 2 Reliabilitas skala <i>cyberslacking</i> tanpa aitem gugur	41
Gambar 3. 3 Reliabilitas skala resiliensi keseluruhan aitem	41
Gambar 3. 4 Reliabilitas skala resiliensi tanpa aitem gugur	41
Gambar 3. 5 Reliabilitas skala kontrol diri keseluruhan aitem	42
Gambar 3. 6 Reliabilitas skala kontrol diri tanpa aitem gugur	42
Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Kelas	44
Gambar 4. 2 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Gambar 4. 3 Deskripsi Data Variabel Penelitian	45
Gambar 4. 4 Distribusi Subjek Variabel <i>Cyberslacking</i>	46
Gambar 4. 5 Distribusi Subjek Variabel Resiliensi	47
Gambar 4. 6 Distribusi Subjek Variabel Kontrol Diri	48
Gambar 4. 7 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogrov-Smirnov</i>	49
Gambar 4. 8 Hasil Uji Linieritas Variabel Resiliensi dengan <i>Cyberslacking</i>	50
Gambar 4. 9 Hasil Uji Linieritas Variabel Kontrol Diri dengan <i>Cyberslacking</i>	50
Gambar 4. 10 Hasil Uji Hipotesis Variabel Resiliensi dengan <i>Cyberslacking</i>	51
Gambar 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Variabel Kontrol Diri dengan <i>Cyberslacking</i>	52
Gambar 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Variabel Resiliensi dan Kontrol Diri dengan <i>Cyberslacking</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	67
Lampiran 2 Tabel jumlah sampel Krejckie dan Morgan	79
Lampiran 3 Daya Diskriminasi	80
Lampiran 4 Reliabilitas Alat Ukur	86
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian	88
Lampiran 6 Riwayat Hidup	88

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN KONTROL DIRI DENGAN CYBERSLACKING PADA SISWA JURUSAN REKAYASA PERANGKAT LUNAK SMK NEGERI 4 KENDAL

Intisari: Penggunaan akses internet selama waktu kelas untuk mengakses pada materi yang bersifat non-akademik dapat menyebabkan interes siswa dalam menuntut ilmu menjadi rendah. *Cyberslacking* merujuk pada aktivitas yang tidak produktif yang dilakukan oleh individu dalam ranah pendidikan dengan menggunakan perangkat lunak dan jaringan komputer. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk secara empiris menguji hubungan antara tingkat resiliensi dan kontrol diri dengan kecenderungan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal. Penelitian ini penting untuk diteliti karena memiliki kebermanfaatan baik secara teoritis maupun praktis. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 175 siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal, yang dipilih secara acak sederhana dari populasi total sebanyak 321 siswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala untuk mengukur tingkat resiliensi, kontrol diri, dan kecenderungan *cyberslacking*. Analisis data dilakukan melalui uji korelasi berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara tingkat resiliensi serta kontrol diri dengan kecenderungan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal, dengan koefisien korelasi sebesar 0,422 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$). Lebih tingginya tingkat resiliensi dan kontrol diri pada siswa tersebut berkorelasi dengan rendahnya kecenderungan *cyberslacking*, sedangkan sebaliknya, penurunan tingkat resiliensi dan kontrol diri berhubungan dengan peningkatan kecenderungan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal.

Kata kunci: *Cyberslacking*, resiliensi, kontrol diri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND SELF-CONTROL WITH
CYBERSLACKING IN ENGINEERING STUDENTS
STATE VOCATIONAL SCHOOL 4 KENDAL SOFTWARE**

Abstract

The use of internet access during class time to access non-academic material can cause students' interest in studying to become low. Cyberslacking refers to unproductive activities carried out by individuals in the educational realm using software and computer networks. Cyberslacking refers to unproductive activities carried out by individuals in the educational realm using software and computer networks. The aim of this research is to empirically test the relationship between levels of resilience and self-control and cyberslacking tendencies in students majoring in Software Engineering at SMK Negeri 4 Kendal. This research is important to research because it has both theoretical and practical benefits. The research method used is a correlational quantitative approach. The sample in this study consisted of 175 students majoring in Software Engineering at SMK Negeri 4 Kendal, who were selected at simple random from a total population of 321 students. The sampling method used was simple random sampling. This research instrument uses a scale to measure the level of resilience, self-control and cyberslacking tendencies. Data analysis was carried out through multiple correlation tests. The results of the research show that there is a negative and significant relationship between the level of resilience and self-control and the tendency for cyberslacking in students majoring in Software Engineering at SMK Negeri 4 Kendal, with a correlation coefficient of 0.422 and a significance value of 0.000 ($0.000 < 0.05$). A higher level of resilience and self-control in these students is correlated with a lower tendency for cyberslacking, while conversely, a decrease in the level of resilience and self-control is associated with an increase in the tendency for cyberslacking in students majoring in Software Engineering at SMK Negeri 4 Kendal.

Keywords: *Cyberslacking, resilience, self-control*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era digital saat ini, penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) semakin meluas dan menjadi bagian penting dalam rutinitas sehari-hari. Salah satu dari sandaran utama masyarakat modern adalah teknologi informasi dan komunikasi (TIK). Teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah mengubah cara individu berinteraksi, bekerja, belajar, dan menjalani kehidupan sehari-hari secara signifikan. Era digital, yang diciptakan oleh kemajuan teknologi informasi dan komunikasi (TIK), juga merupakan era perubahan dan inovasi. Teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah mempengaruhi banyak aspek kehidupan sehari-hari, dan penelitian di bidang ini terus dilakukan untuk memahami tantangan, permasalahan, dan peluang yang ada. Tidak terkecuali dalam bidang pendidikan. Pada bidang pendidikan, TIK hadir sebagai aspek kunci dalam mendukung dan meningkatkan hasil pembelajaran, baik di ranah sekolah, perguruan tinggi, atau dalam konteks pembelajaran jarak jauh. Pemanfaatan teknologi dalam pendidikan mencakup berbagai topik, mulai dari pembelajaran *online (e-learning)* hingga pembelajaran dengan menggunakan *smartphone*, *big data*, kecerdasan buatan, dan *virtual reality*. Program ini menawarkan peluang baru untuk mempersonalisasi pengalaman belajar, mengatasi tantangan geografis, dan meningkatkan standar pendidikan.

Kondisi ideal, teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di dunia pendidikan akan berperan di masa depan sebagai wadah penyimpanan data, sarana pendukung pembelajaran, dan alat bantu pendidikan, standar kompetensi, penunjang administrasi, sarana manajemen sekolah, dan sebagai infrastruktur pendidikan, dan paling utama meningkatkan kualitas hasil belajar siswa oleh (Aminoto & Pathoni, 2014). Namun, pada faktanya penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti *cyberslacking*. Penggunaan akses internet selama waktu kelas untuk mengakses pada materi yang bersifat non-akademik dapat menyebabkan interest siswa dalam menuntut ilmu menjadi rendah (Nasir et al., 2023). *Cyberslacking* adalah kecenderungan dalam mengakses internet selain materi kuliah yang dilakukan oleh mahasiswa saat dikelas perkuliahan menurut (Anam & Pratomo, 2019). Dalam konteks ini *cyberslacking* adalah perilaku yang dilakukan oleh siswa saat belajar dengan menggunakan

teknologi informasi dan komunikasi (TIK) untuk melakukan aktivitas yang tidak terkait dengan pembelajaran, seperti *browsing* internet, bermain *game*, atau menggunakan media sosial. Ketika siswa dihadapkan dengan komputer atau *smartphone* saat pembelajaran untuk dipergunakan secara bijak, terkadang masih terdapat siswa yang tidak memanfaatkan penggunaan barang tersebut secara baik, justru dipergunakan tidak sesuai tempat dan kebutuhannya. *Cyberslacking* dapat mengganggu produktivitas dan kinerja individu serta organisasi, serta berdampak negatif pada organisasi atau institusi tempat individu belajar. Hal ini sejalan dengan pernyataan Pratama & Satwika (2022) bahwa penggunaan internet di luar perkuliahan dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa selama perkuliahan. Dalam konteks ini *cyberslacking* dapat mengganggu konsentrasi siswa saat jam pembelajaran di kelas berlangsung dan mengalihkan perhatian siswa dari tugas-tugas akademik. *Cyberslacking* memiliki 5 aspek menurut Akbulut et al. (2016) yakni pertama *sharing* yaitu, melihat video yang diposting di media sosial, mengomentari posting orang lain, dan berbicara dengan orang lain lewat media *online* adalah bentuk aktivitas akses internet. Kedua, *shopping* yaitu, mengunjungi situs penjualan dan perbankan *online* adalah salah satu aktivitas internet yang terkait dengan berbelanja *online*. Ketiga, *real-time updating* yaitu, menggunakan *platform* media sosial bertujuan menyebarkan berita terbaru (*update*) dan memberikan tanggapan tentang topik yang sedang populer. Keempat, *accessing online content* yaitu, tindakan mengakses berbagai jenis konten *online*, sebagai contoh mendownload musik, film, atau video secara daring, menonton video secara daring, mendengarkan musik melalui aplikasi yang tersedia baik secara gratis maupun berbayar, serta mengakses situs web. Terakhir, *gaming* atau perjudian merujuk pada segala bentuk penggunaan perangkat elektronik yang mencakup bermain *game* atau berjudi, baik *online* maupun tidak.

Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari seseorang, termasuk siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK 4 Kendal. SMK Negeri 4 Kendal adalah salah satu sekolah yang memiliki jurusan Rekayasa Perangkat Lunak, yakni jurusan yang mempelajari semua aspek pengembangan program perangkat lunak, seperti pembuatan, pemeliharaan, manajemen organisasi dan kualitas. Dapat dikatakan jurusan ini berfokus di kompetensi keahlian dalam bidang teknologi komputer dan informatika, khususnya pemrograman komputer. Dimana jurusan ini memiliki akses yang intensif kepada teknologi dan internet, karena perangkat lunak dan teknologi informasi adalah bagian integral dari kurikulum.

Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara 15 siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal, ditemukan bahwa terdapat siswa yang melakukan aktivitas *cyberslacking* diantaranya, 67% melakukan *Sharing*, 60% melakukan *Shopping*, 27% melakukan *Real-time updating*, 73% melakukan *Accessing online content* dan 40% melakukan *Gaming*. Aktivitas tersebut sesuai dengan aspek-aspek *cyberslacking* sebagaimana di kemukakan oleh Akbulut et al. (2016) yakni: Berbagi/*Sharing*, Berbelanja/*Shopping*, Pembaruan secara *Real-time/Real-time updating*, Mengakses konten daring/*Accessing online content*, dan Bermain *game/judi*.

Berdasarkan hasil wawancara pada 15 siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal bahwa siswa melakukan *cyberslacking* yakni *sharing*, dikarenakan bosan saat pembelajaran berlangsung, menganggap bermanfaat, menanyakan soal terkait pembelajaran tersebut, terdapat berita yang sedang populer, dan sekedar iseng membuka sosial media untuk mencari hiburan. Siswa melakukan *shopping*, dikarenakan keinginan dari diri siswa tersebut, ada sesuatu yang *urgent*, kehabisan kuota internet, dan mencari promo disitus belanja *online*. Siswa melakukan *real-time updating*, dikarenakan bosan saat pembelajaran di kelas, ada sesuatu yang lagi tren di media sosial, agar tidak ketinggalan berita demi mendapatkan informasi yang terkini dan jenuh dengan materi dikelas, maka dari itu siswa mensiasati dengan mengakses media soaial agar otak menjadi refresh lagi. Siswa melakukan *accessing online content*, dikarenakan mudah mengantuk saat mencatat materi, bosan saat jam pembelajaran, menyukai musik dan video *online*, terdapat jam kosong atau waktu senggang. Siswa melakukan *gaming*, dikarenakan ajakan dari teman, bosan saat pembelajaran, dan pada saat pembelajaran tidak ada gurunya. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mumtaza et al. (2023) yang menyatakan bahwa karena individu merasa bosan atau jenuh sehingga mencari hiburan di luar pembelajaran daring, tertarik untuk membuka aplikasi lain selama pembelajaran daring berlangsung. Hal tersebut juga dikemukakan oleh Pratama & Satwika (2022) bahwa jika siswa merasa jenuh selama kelas, akan mencari cara untuk menghibur diri, salah satu cara yang sering dilakukan oleh siswa adalah mengakses internet untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan kelas, seperti bermain *game online*, *YouTube*, Instagram, dan lainnya.

Menghadapi tantangan *cyberslacking*, diperlukan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut. Faktor yang dapat mempengaruhi *cyberslacking* adalah resiliensi dan kontrol diri. Resiliensi dan kontrol diri termasuk “faktor sikap” yang mempengaruhi *cyberslacking* hal ini dikemukakan oleh O’Neill et al. (2014) yang mengatakan bahwa salah satu faktor *cyberslacking* ialah “faktor

sikap”, dengan penjelasan individu memiliki sikap yang kurang baik, seperti tidak tertarik dengan pelajaran atau malas dalam belajar, individu lebih cenderung melakukan aktivitas *online* di luar materi pelajaran saat jam pembelajaran. Resiliensi bagian dari sikap seseorang terhadap kehidupan dan cara mereka merespons situasi yang sulit. Kontrol diri mencerminkan sikap individu terhadap diri mereka sendiri, termasuk kemampuan untuk menahan diri dari tindakan impulsif dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai atau tujuan mereka. Selain itu, menurut Padillah (2021) faktor yang mempengaruhi *cyberslacking*, diantaranya faktor individual, faktor ini menyangkut persepsi dan sikap, sifat pribadi, kebiasaan dan kecenderungan dalam menggunakan internet, demografi, dorongan untuk berpartisipasi, norma sosial, dan kode etik pribadi adalah beberapa ciri khas individu tersebut, resiliensi dan kontrol diri masuk pada faktor individual ini.

Resiliensi menurut Herrman et al. (2011) adalah kemampuan seseorang untuk tetap kuat dan beradaptasi dengan baik dalam menghadapi tantangan atau kesulitan dalam kehidupan. Resiliensi seorang siswa saat berada dikelas berarti, bagaimana siswa tersebut bisa tetap fokus dan konsentrasi saat pembelajaran berlangsung. Menurut Fletcher dan Sarkar (2013) resiliensi merujuk pada kemampuan individu atau kelompok untuk menghadapi tekanan, ketidakpastian, perubahan, atau krisis dengan cara memperkuat diri sendiri dan lingkungan sekitar. Siswa yang resilien memiliki daya lenting dari distraksi yang terjadi disekitarnya saat pembelajaran di kelas berlangsung serta tidak ikut-ikutan teman yang melakukan hal-hal diluar instruksi guru. Menurut Prawita dan Heryadi (2023) resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk memuaskan diri sendiri dan orang lain saat menghadapi kesulitan, yang memungkinkan individu untuk fokus pada apa yang harus individu lakukan. Resiliensi membantu individu meminimalisir kerugian yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak menyenangkan dengan mengubah perspektif individu ke arah positif dan memaksimalkan kemampuan individu untuk mengendalikan kehidupan individu itu sendiri (Izzaturrohman & Khaerani, 2018). Individu akan mempunyai cara istimewa saat berada diposisi kesulitan dan desakan hal ini disebut resiliensi (Kurniawan & Noviza, 2017). Dalam hal ini, resiliensi merupakan kemampuan siswa untuk menghadapi stres dan tekanan dalam menghadapi situasi yang sulit saat pembelajaran dikelas berlangsung seperti bosan, jenuh, mengantuk, kewalahan terhadap materi dikelas, tidak paham apa yang dipelajari, kurangnya motivasi, masalah pribadi, kurangnya dukungan dari guru atau orang tua. Siswa yang memiliki resiliensi rendah cenderung berpeluang melakukan *cyberslacking*, sebagaimana dijelaskan pada faktor sikap dan faktor individual dapat mempengaruhi *cyberslacking*.

Kontrol diri berdasarkan Baumeister et al. (2007) ialah tahap kognitif yang mencakup pemilihan tujuan, perencanaan aksi, dan penahanan keinginan atau dorongan untuk melakukan sesuatu yang menghambat pencapaian tujuan. Siswa yang kontrol dirinya baik mampu menahan keinginan untuk melakukan hal-hal diluar instruksi guru seperti mengobrol dengan teman membahas hal yang tidak penting dan menggunakan *handphone* secara tidak bijak. Menurut Duckworth dan Seligman (2017) kontrol diri adalah kapasitas individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku dengan baik agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Saat pembelajaran dikelas berlangsung, siswa seharusnya dapat mengendalikan pikiran, emosi dan perilakunya agar ilmu dapat dipahami oleh siswa. Kontrol diri menurut Sitanggang et al. (2023) adalah satu komponen yang dapat mempengaruhi agresivitas verbal seseorang berfungsi sebagai hal internal yang menghentikan seseorang dari melepaskan respons agresif. Dalam arti, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam mengambil keputusan dan tindakan. Ketidakmampuan individu dalam kontrol diri dapat memengaruhi persepsi negatif pada kehidupan individu (Nuriyyatiningrum et al. 2023). Siswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung berpeluang melakukan *cyberslacking*, sebagaimana dijelaskan pada faktor sikap dan faktor individual dapat mempengaruhi *cyberslacking*.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa resiliensi dan kontrol diri dapat mempengaruhi *cyberslacking*. Hal ini dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Gamasiwi et al. (2023) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berdampak positif dan signifikan pada perilaku *cyberloafing* atau *cyberslacking*. Perlu diketahui bahwa bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh *self-efficacy* (Prawitasari & Antika, 2022). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Chrisnatalia et al. (2023) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi cenderung menunjukkan tingkat perilaku *cyberslacking* yang lebih rendah. Hal itu selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Padillah (2021) bahwa meningkatkan kontrol diri siswa dapat mengurangi kecenderungan siswa untuk berperilaku *cyberslacking*.

Tantangan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah belum adanya penelitian yang mengkaji hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking*. Selain itu, pengukuran resiliensi dan kontrol diri juga dapat menjadi tantangan karena kedua faktor tersebut bersifat subjektif dan dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti lingkungan belajar siswa, kebijakan organisasi atau institusi, dan karakteristik individu lainnya. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada individu yang menggunakan teknologi informasi dan

komunikasi (TIK) saat kegiatan pembelajaran di kelas. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini penting diteliti, untuk melihat hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disajikan, peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal?
2. Adakah hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal?
3. Adakah hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas didapati tujuan dari penelitian ini, yakni:

1. Menguji secara empiris hubungan antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.
2. Menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.
3. Menguji secara empiris hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari temuan penelitian ini yakni:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan khazanah ilmu psikologi, khususnya dalam psikologi media dan dunia maya.
 - b. Temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi atau yang terkait.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu permasalahan yang dihadapi siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal terkait *cyberslacking*, resiliensi serta kontrol diri pada siswa sehingga dapat menyelesaikan permasalahan tersebut.

b. Untuk Tempat Penelitian

- 1) Hasil penelitian dapat digunakan untuk merancang program pelatihan yang fokus pada peningkatan resiliensi dan kontrol diri siswa dalam menggunakan teknologi yang lebih bijak di sekolah.
- 2) Temuan penelitian dapat menjadi dasar untuk merumuskan kebijakan terkait memanfaatkan teknologi secara produktif di lingkungan sekolah agar dapat mengurangi *cyberslacking*.

c. Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian ini dapat menjadi basis untuk penelitian lanjutan dalam bidang psikologi. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode penelitian yang lebih mendalam atau melihat aspek lain dari hubungan antara resiliensi, kontrol diri, dan *cyberslacking*.

Penelitian ini memiliki relevansi yang penting dalam pendidikan saat ini karena *cyberslacking* dapat mengganggu produktivitas dan kinerja individu, serta berdampak negatif pada institusi tempat individu belajar. Dengan mengkaji hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking*, riset ini dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi *cyberslacking* dan meningkatkan produktivitas dan hasil belajar individu serta institusi khususnya dalam bidang pendidikan. Selebihnya, juga memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan penelitian di bidang psikologi.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran oleh peneliti bahwa penelitian yang berjudul Hubungan antara Resiliensi dan Kontrol Diri dengan *Cyberslacking* pada Siswa Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal belum pernah diteliti. Para peneliti menyadari kemungkinan adanya kesamaan dalam konteks antara penelitian skripsi yang sedang diteliti

dengan penelitian sebelumnya. Berikut adalah penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan:

1. Padillah pada tahun 2021, telah meneliti mengenai “Analisis Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa”

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan kuesioner dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 263 mahasiswa/i. Penelitian ini berfokus pada perilaku *cyberslacking* terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menyatakan peningkatan tingkat kontrol diri mahasiswa sebanyak 1,650 terbukti dapat mengurangi frekuensi perilaku *cyberslacking*.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Padillah pada tahun 2021 dengan penelitian ini. Adapun persamaan penelitian padillah pada tahun 2021 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Fokus penelitian terdahulu dan sekarang yakni mengenai *cyberslacking* atau perilaku individu yang memanfaatkan teknologi digital untuk melakukan aktivitas yang tidak produktif atau tidak berkaitan dengan pembelajaran di kelas.
- b. Tinjauan pustaka penelitian terdahulu dan sekarang pada variabel *cyberslacking* mengutip dari definisi menurut Lim tahun 2002 dan Akbulut tahun 2016.
- c. Pendekatan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang menggunakan pendekatan kuantitatif.

Adapun perbedaan penelitian padillah pada tahun 2021 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Subyek pada penelitian terdahulu berfokus pada mahasiswa, sedangkan subyek penelitian sekarang berfokus pada siswa sekolah menengah kejuruan. Hal ini merupakan perbedaan utama dalam segi populasi dan sampel.
- b. Penelitian terdahulu dilakukan dalam konteks akademik di perguruan tinggi atau universitas, sedangkan penelitian sekarang dilakukan dalam konteks sekolah menengah kejuruan. Hal ini mempengaruhi perbedaan hasil penelitian karena perbedaan lingkungan akademiknya.
- c. Tujuan dari penelitian terdahulu hanya untuk menganalisis kecenderungan perilaku *cyberslacking* terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Sedangkan penelitian sekarang memiliki tiga tujuan penelitian yakni untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kecenderungan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal. Untuk mengetahui hubungan

antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal. Untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan kecenderungan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal.

2. Maria Chrisnatalia, Dhiaviola Leoniharza, dan Stephanus Benedictus Bera Liwun pada tahun 2023, telah meneliti mengenai “*Self-Control* dan *Cyberslacking* Pada Mahasiswa”

Studi ini adalah penelitian dilakukan menggunakan kuesioner dengan pendekatan kuantitatif. Subyek penelitian terdiri dari 157 mahasiswa yang memiliki kartu rencana studi dan aktif menggunakan internet selama semester yang berlangsung, serta menggunakan ponsel atau laptop untuk kegiatan pembelajaran online. Fokus penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak dari tingkat kendali diri dan kecenderungan *cyberslacking* pada mahasiswa tersebut. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa *self-control* berpengaruh terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa, dengan kontrol diri yang baik, dapat mengontrol penggunaan ponsel atau laptop untuk kegiatan belajar. Aspek *sharing* dan *shopping* memengaruhi perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

Terdapat kesamaan dan perbedaan antara riset yang dilakukan oleh Maria Chrisnatalia, Dhiaviola Leoniharza, dan Stephanus Benedictus Bera Liwun pada tahun 2023 dengan penelitian ini. Adapun kesamaan antara riset sebelumnya dan riset ini, yakni:

- a. Pendekatan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang menggunakan pendekatan kuantitatif.
- b. Kajian pustaka pada variabel *cyberslacking* berdasarkan definisi dari Lim tahun 2002.

Adapun perbedaan penelitian Maria Chrisnatalia, Dhiaviola Leoniharza, dan Stephanus Benedictus Bera Liwun pada tahun 2023 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Tujuan dari penelitian sebelumnya adalah untuk mengevaluasi pengaruh kontrol diri dan praktik *cyberslacking* terhadap mahasiswa. Sedangkan penelitian sekarang memiliki tiga tujuan penelitian yakni untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kecenderungan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal. Untuk mengetahui hubungan

antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal. Untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan kecenderungan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal.

- b. Penelitian terdahulu dilakukan dalam konteks akademik di perguruan tinggi atau universitas, sedangkan penelitian sekarang dilakukan dalam konteks sekolah menengah kejuruan. Hal ini mempengaruhi perbedaan hasil penelitian karena perbedaan lingkungan akademiknya.
 - c. Partisipan pada penelitian terdahulu adalah kalangan mahasiswa yang memanfaatkan perangkat ponsel atau laptop untuk proses pembelajaran daring dan memiliki kartu rencana studi selama semester berlangsung yakni tanda mahasiswa yang aktif., sedangkan partisipan penelitian sekarang adalah siswa/i jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.
 - d. Teknik sampling pada penelitian terdahulu menggunakan teknik *purposive sampling*, sedangkan penelitian sekarang menggunakan *simple random sampling*.
3. Lisna Ludiana Simbolon dan Asina Christina Rosito pada tahun 2021, telah meneliti mengenai “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen”

Penelitian ini menggunakan skala psikologis, yakni skala pengendalian diri dan skala *cyberslacking*, dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah penyebaran skala secara daring melalui *Google Form*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah tingkat pengendalian diri berpengaruh terhadap kecenderungan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat pengendalian diri dan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Dengan kata lain, tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi pada mahasiswa dapat mengurangi frekuensi perilaku *cyberslacking* yang mereka lakukan.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Lisna Ludiana Simbolon dan Asina Christina Rosito pada tahun 2021 dengan penelitian ini. Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yakni:

- a. Fokus penelitian terdahulu dan sekarang yakni mengenai *cyberslacking* atau perilaku individu yang memanfaatkan teknologi digital untuk melakukan aktivitas yang tidak produktif atau tidak berkaitan dengan pembelajaran di kelas.

- b. Tinjauan pustaka penelitian terdahulu dan sekarang pada variabel *cyberslacking* mengutip dari definisi menurut Lim tahun 2002.
- c. Pendekatan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang menggunakan pendekatan kuantitatif.

Adapun perbedaan penelitian Lisna Ludiana Simbolon dan Asina Christina Rosito pada tahun 2021 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Tujuan dari penelitian terdahulu untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen. Sedangkan penelitian sekarang memiliki tiga tujuan penelitian yakni untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kecenderungan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal. Untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan kecenderungan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal.
 - b. Metode pengambilan data pada penelitian sebelumnya melibatkan dua skala psikologi, yaitu skala pengendalian diri dan skala *cyberslacking*, sedangkan dalam penelitian terbaru digunakan tiga skala psikologi, yakni skala resiliensi, skala kontrol diri, dan skala *cyberslacking*.
4. Miskanik tahun 2022, telah meneliti mengenai "Kontrol Diri Sebagai Mediator Konsep Diri, Resiliensi, Dukungan Sosial Terhadap Hasil Belajar Siswa"

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi antara kontrol diri sebagai variabel perantara dengan konsep diri, resiliensi, dukungan sosial, dan hasil belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri yang optimal berkorelasi positif dengan konsep diri, resiliensi, dan dukungan sosial. Sebagai akibatnya, hasil belajar siswa juga cenderung menjadi lebih baik.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian dari Miskanik tahun 2022 dengan studi ini. Adapun persamaan penelitian Miskanik tahun 2022 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Konteks penelitian terdahulu dan penelitian sekarang dilakukan dalam konteks sekolah.

- b. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang bertujuan untuk mengetahui korelasi antar variabel.

Adapun perbedaan penelitian Miskanik tahun 2022 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Fokus penelitian terdahulu yakni mengenai kontrol diri, sedangkan penelitian sekarang yakni mengenai *cyberslacking*.
- b. Penelitian sebelumnya menerapkan metode kualitatif, sementara penelitian saat ini mengadopsi metode kuantitatif.

5. Wahyu Rahmadita Ilma tahun 2023, telah meneliti mengenai “Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Cyberslacking* pada Siswa Kelas XI SMA X Demak”

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hubungan antara tingkat kontrol diri dan perilaku *cyberslacking* pada siswa kelas XI SMA X Demak. Populasi penelitian meliputi 432 siswa, dengan sampel yang terdiri dari 205 siswa. Metode *sampling* menggunakan teknik *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yakni skala kontrol diri dan skala *cyberslacking*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *cyberslacking*.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian dari Wahyu Rahmadita Ilma tahun 2023 dengan studi ini. Adapun persamaan penelitian Wahyu Rahmadita Ilma tahun 2023 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang bertujuan untuk mengetahui korelasi antar variabel.
- b. Fokus penelitian terdahulu dan sekarang yakni mengenai *cyberslacking*.
- c. Subyek penelitian terdahulu dan sekarang yakni pada siswa.

Adapun perbedaan penelitian Wahyu Rahmadita Ilma tahun 2023 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Tujuan dari penelitian terdahulu untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa kelas XI SMA X Demak. Sedangkan penelitian sekarang memiliki tiga tujuan penelitian yakni untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kecenderungan *cyberslacking* pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal. Untuk mengetahui hubungan

antara kontrol diri dengan cyberslacking pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal. Untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan kecenderungan cyberslacking pada siswa yang mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal.

- b. Metode pengumpulan data penelitian terdahulu menggunakan dua skala psikologi yakni skala kontrol diri dan skala *cyberslacking*, sedangkan penelitian sekarang menggunakan tiga skala psikologi yakni skala resiliensi, skala kontrol diri, dan skala *cyberslacking*.
 - c. Teknik sampling pada penelitian terdahulu menggunakan teknik *cluster random sampling*, sedangkan penelitian sekarang menggunakan *simple random sampling*
6. Luthfi Noor Aini dan Luthfi Noor Rinaldi tahun 2023, telah meneliti mengenai “*Nomophobia* sebagai Moderator antara Kontrol Diri terhadap *Cyberslacking* pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring”

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk mengeksplorasi peran moderasi *nomophobia* dalam hubungan antara kontrol diri dan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Partisipan penelitian terdiri dari 105 mahasiswa, terdiri dari 46 laki-laki dan 59 perempuan, dengan rentang usia antara 17 hingga 26 tahun, yang sedang menempuh pendidikan tingkat sarjana. Instrumen pengumpulan data melibatkan skala kontrol diri, skala *nomophobia*, dan skala *cyberslacking*. Data dianalisis menggunakan teknik *Moderated Regression Analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh langsung terhadap *cyberslacking*, sementara *nomophobia* tidak memperkuat pengaruh kontrol diri terhadap *cyberslacking*.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian dari Luthfi Noor Aini dan Martaria Rizky Rinaldi tahun 2023 dengan studi ini. Adapun persamaan penelitian Luthfi Noor Aini dan Martaria Rizky Rinaldi tahun 2023 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Pendekatan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang menggunakan pendekatan kuantitatif.
- b. Metode pengumpulan data penelitian terdahulu dan sekarang menggunakan tiga skala psikologi.

Adapun perbedaan penelitian Luthfi Noor Aini dan Martaria Rizky Rinaldi tahun 2023 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Fokus penelitian terdahulu mengenai kontrol diri, sedangkan penelitian sekarang yakni mengenai *cyberslacking*.
 - b. Partisipan pada penelitian terdahulu adalah kalangan mahasiswa yang menggunakan *handphone*, sedangkan partisipan penelitian sekarang adalah siswa/i jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.
 - c. Penelitian terdahulu bertujuan untuk mengetahui peran moderasi dan pengaruh, sedangkan penelitian sekarang bertujuan untuk mengetahui hubungan.
 - d. Teknik analisis data penelitian terdahulu menggunakan teknik *Moderated Regression Analysis*, sedangkan penelitian sekarang menggunakan Teknik *multiple correlation*.
7. Nailul Afiq tahun 2021, telah meneliti mengenai “Hubungan antara *Self Control* dan Resiliensi Mahasiswa”

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk secara empiris menguji hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa di Pondok Sabilurrosyad. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan analisa data *Product Moment Correlation Karl Person*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang sangat signifikan antara tingkat resiliensi dan kontrol diri pada santri Pondok Pesantren Syabilurrosyad.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian dari Nailul Afiq tahun 2021 dengan studi ini. Adapun persamaan penelitian Nailul Afiq tahun 2021 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang bertujuan untuk mengetahui korelasi antar variabel.

Adapun perbedaan penelitian Nailul Afiq tahun 2021 dengan penelitian ini, yakni:

- a. Partisipan pada penelitian terdahulu adalah kalangan mahasiswa yang sekaligus menjadi santri atau mondok, sedangkan partisipan penelitian sekarang adalah siswa/i jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

- b. Teknik analisis data penelitian terdahulu menggunakan teknik *Product Moment Correlation Karl Person*, sedangkan penelitian sekarang menggunakan Teknik *Multiple Correlation*.
- c. Fokus penelitian terdahulu mengenai resiliensi, sedangkan penelitian sekarang yakni mengenai *cyberslacking*.
- d. Metode pengumpulan data penelitian terdahulu menggunakan dua skala psikologi, yakni skala kontrol diri dan skala resiliensi. Sedangkan penelitian sekarang menggunakan tiga skala psikologi, yakni skala resiliensi, skala kontrol diri dan skala *cyberslacking*.

Terdapat tiga hal yang membedakan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini. Pertama, ditinjau dari segi lokasi penelitian, penelitian sebelumnya dilakukan di Medan (Simbolon & Rosito, 2021); Demak (Ilma, 2023); Malang (Afiq, 2021). Sedangkan, penelitian ini dilakukan di Kendal. Kedua, ditinjau dari subjek penelitian, dimana penelitian sebelumnya yang mengangkat topik ini lebih banyak menjadikan mahasiswa sebagai populasi penelitian (Padillah, 2021; Chrisnatalia et al., 2023; Simbolon & Rosito, 2021; Aini & Rinaldi, 2023; Afiq, 2021). Sedangkan, penelitian ini melibatkan sampel siswa terkhusus jurusan Rekayasa Perangkat Lunak dimana jurusan ini intens terhadap akses penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. Ketiga, ditinjau dari analisis datanya, penelitian sebelumnya menggunakan analisis data *Proportionate Stratified Random Sampling* (Padillah, 2021); *Simple Linier Regression* (Chrisnatalia et al., 2023; Simbolon & Rosito, 2021); *Cluster Random Sampling* (Ilma, 2023); *Moderated Regression Analysis* (Aini & Rinaldi, 2023); *Product Moment Correlation Karl Person* (Afiq, 2021). Sedangkan penelitian ini menggunakan analisis data *Multiple Correlation*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Cyberslacking*

1. Definisi *Cyberslacking*

Menurut Lim (2002) *cyberslacking* didefinisikan sebagai teknologi informasi dan komunikasi yang dimanfaatkan oleh karyawan untuk melakukan hal-hal yang tidak terkait dengan pekerjaan individu selama jam kerja. Definisi tersebut menjadi salah satu konsep awal dalam menjelaskan fenomena *cyberslacking* di kalangan karyawan dan telah memberikan dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya tentang topik tersebut.

Menurut Junco & Cotten (2012) *cyberslacking* ialah siswa yang memanfaatkan sambungan internet di ruang kelas, khususnya memanfaatkannya untuk kegiatan yang tidak bersifat akademis seperti berinteraksi, mengirim surel/email, dan menggunakan platform jejaring sosial. Menurut Akbulut et al. (2016) *cyberslacking* yakni jika seseorang menggunakan internet saat kuliah berlangsung dan tidak terlibat dengan materi kuliah.

Menurut Hysa (2022) *cyberslacking* dapat didefinisikan sebagai menghabiskan waktu yang tidak produktif di internet seperti belanja *online*, terlibat dalam platform media sosial, mencari peluang pekerjaan, mengirim dan menerima surat elektronik pribadi, dan mengunduh materi yang tidak relevan dengan pekerjaan materi adalah beberapa contoh perilaku *cyberloafing*. Menurut Venkatesh et al. (2022) *cyberslacking* adalah setiap saat yang disia-siakan karyawan di internet, penggunaan internet yang bermasalah, penyalahgunaan internet yang malas secara online, penyimpangan internet di tempat kerja, dan gangguan kecanduan internet.

Dari pengertian para ahli diatas, bisa disimpulkan bahwa *cyberslacking* ialah perilaku atau tindakan individu yang menggunakan teknologi digital untuk melakukan kegiatan yang tidak menghasilkan atau tidak terkait dengan pembelajaran di kelas.

2. Aspek-aspek *Cyberslacking*

Aspek-aspek *cyberslacking* menurut Lim (2002) sebagai berikut:

a. Aktivitas *Browsing*

Aktivitas *browsing* diartikan sebagai setiap pemanfaatan akses internet instansi saat jam kerja untuk mengunjungi situs web yang tidak terkait dengan tugas pekerjaan,

semata-mata untuk kepentingan pribadi dianggap sebagai penyalahgunaan fasilitas internet.

b. *Aktivitas Emailing*

Aktivitas *emailing* diartikan sebagai penggunaan waktu yang tidak produktif selama jam kerja untuk melakukan pemeriksaan terhadap email pribadi, termasuk menerima dan mengirimnya, guna mendeteksi penyalahgunaan internet.

Menurut Akbulut et al. (2016) terdapat lima aspek dari *cyberslacking* sebagai berikut:

a. *Sharing*

Memeriksa video yang dibagikan di media sosial dan memberikan komentar pada postingan orang lain dan berbicara dengan orang lain lewat media *online* adalah bentuk aktivitas akses internet.

b. *Shopping*

Mengunjungi situs penjualan dan perbankan *online* adalah salah satu aktivitas internet yang terkait dengan berbelanja *online*.

c. *Real-time updating*

Yaitu menggunakan platform media sosial untuk menyebarkan informasi terkini dan memberikan tanggapan terhadap topik yang sedang hangat atau populer.

d. *Accessing online content*

Yaitu kegiatan mengakses beragam jenis konten secara daring, meliputi mengunduh musik, film, atau video, menonton konten video secara online, serta mendengarkan musik melalui aplikasi gratis atau berbayar serta situs web.

e. *Gaming/gambling*

Gaming atau *gambling* adalah segala penggunaan alat elektronik yang mencakup bermain game atau berjudi, baik *online* maupun tidak.

Gaming dan perjudian adalah hal yang berbeda. Istilah "*gaming*" mengacu pada aktivitas bermain *game*, baik itu secara *offline* atau secara *online*, pada perangkat seperti komputer, konsol *game*, atau ponsel pintar. *Game* biasanya dimainkan sebagai hiburan tanpa bertaruh uang.

Judi, di sisi lain, adalah aktivitas di mana orang bertaruh untuk memenangkan uang atau hadiah lainnya (Mark, 2016). Mesin slot, poker, *roulette*, dan lainnya adalah contoh jenis perjudian.

Selain itu, siswa yang terlibat dalam kegiatan mengakses situs olahraga daring guna melihat hasil pertandingan juga masuk dalam aspek ini; dan dapat menyebabkan siswa kehilangan fokus dan tidak memperhatikan apa yang dipelajari di kelas (Padillah, 2021).

Berdasarkan aspek yang telah dikemukakan oleh para ahli diatas, peneliti akan menggunakan aspek *cyberslacking* dari Akbulut et al. (2016), aspek *cyberslacking* tersebut adalah *sharing, shopping, real-time updating, accessing online content, dan gaming/gambling*.

3. Faktor-faktor *Cyberslacking*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberslacking* menurut O'Neill et al. (2014) yakni:

a. Sikap

Jika individu memiliki sikap yang kurang baik, seperti tidak tertarik dengan pelajaran atau malas dalam belajar, individu lebih cenderung melakukan aktivitas online di luar materi pelajaran saat jam pembelajaran.

b. Emosi

Individu mungkin melakukan *cyberslacking* sebagai cara untuk melepaskan tekanan, seperti stres, kebosanan, atau merasa terbebani oleh tugas sekolah.

c. Faktor sosial yang dimiliki individu ketika menggunakan internet untuk urusan pribadi

Interaksi dengan teman-teman juga memainkan peran penting dalam meningkatkan *cyberslacking* siswa. Misalnya, jika banyak temannya yang menghabiskan waktu berselancar di internet selama jam pembelajaran, hal ini dapat berdampak pada *cyberslacking* siswa tersebut.

Menurut Gerow et al. (2010) faktor lingkungan juga berkontribusi untuk siswa melakukan *cyberslacking*, tetapi keinginan dalam diri sendiri lebih penting daripada faktor lingkungan sekitar atau teman sekitar yang melakukannya.

Menurut Padillah (2021) faktor yang mempengaruhi *cyberslacking*, diantaranya:

a. Faktor Individual

Beberapa ciri individu melibatkan persepsi dan sikap, sifat pribadi, kebiasaan dan kecenderungan internet, faktor demografis, keinginan untuk terlibat, norma sosial, serta kode etik pribadi. Dalam konteks ini, aspek-aspek seperti perasaan malu, kesepian, isolasi, kemandirian, harga diri, dan *locus of control* juga termasuk di dalamnya.

b. Faktor Organisasi

Pengaruh terhadap kecenderungan melakukan *cyberslacking* juga dapat datang dari faktor-faktor di lingkungan organisasi, seperti kebijakan penggunaan internet, tujuan yang diharapkan, pendapat rekan sejawat tentang standar *cyberslacking*, sikap terhadap pekerjaan, dan atribut pekerjaan yang dikerjakan.

c. Faktor Situasional

Ketika seseorang memiliki akses internet di saat pembelajaran berlangsung, perilaku menyimpang internet sangat dipengaruhi oleh faktor situasional yang memediasi.

Berdasarkan beberapa teori yang dikemukakan pada teori yang telah diajukan oleh para ahli, dapat disarikan bahwa *cyberslacking* dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor individu, organisasi, situasional, dan sosial.

4. *Unity of Sciences* dari *Cyberslacking*

Islam mendorong umatnya untuk menghabiskan waktu secara produktif, aktivitas "*cyberslacking*" merujuk pada perilaku menghabiskan waktu secara tidak produktif saat belajar didalam kelas dengan menggunakan teknologi dan internet. Namun, Al-Quran dan ajaran Islam secara umum memberikan pedoman tentang cara mengatur waktu, belajar dengan tekun, dan menjalani kehidupan yang bermanfaat.

Allah SWT dalam Al-Quran telah menjelaskan ayat yang relevan dengan *cyberslacking* yakni terkait dengan menghargai waktu pada Surah Al-Asr (Q.S. 103:1-3):

وَالْعَصْرِ ١

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ ٥ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ٣

Artinya:

Demi masa.

Sungguh, manusia berada dalam kerugian.

Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.

Ayat ini mengajarkan pentingnya menghargai waktu dan menggunakannya dengan baik. Menghabiskan waktu secara tidak produktif, seperti aktivitas *cyberslacking*, dapat dianggap sebagai bentuk kerugian dalam pandangan Islam. Aktivitas *cyberslacking*, yang melibatkan pemborosan waktu, dapat dianggap tidak sesuai dengan nilai ini. Ayat ini mengingatkan kita bahwa manusia dalam keadaan kerugian kecuali jika individu mengisi waktu dengan tindakan yang bermanfaat.

Islam mengajarkan siswa untuk menjadi individu yang bertanggung jawab dan berusaha untuk memanfaatkan peluang pendidikan dengan baik. Oleh karena itu, penggunaan teknologi, termasuk internet, tidak seharusnya digunakan untuk menghindari tanggung jawab akademik, tetapi sebaliknya untuk mendukung upaya pendidikan dan perkembangan pribadi. Menghindari *cyberslacking* merupakan bagian dari konsep lebih luas dalam Islam tentang manajemen waktu dan ketaatan kepada Allah.

B. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Menurut Herrman et al. (2011) resiliensi ialah kemampuan seseorang untuk tetap kuat dan beradaptasi dengan baik dalam menghadapi tantangan atau kesulitan dalam kehidupan. Menurut Fletcher dan Sarkar (2013) resiliensi merujuk pada kemampuan individu atau kelompok untuk menghadapi tekanan, ketidakpastian, perubahan, atau krisis dengan cara memperkuat diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Menurut Ledesma (2014) resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi kesulitan, kekecewaan, dan kejadian yang tidak menguntungkan dan bangkit kembali. Menurut Rosidi dan Pawelzick (2023) resiliensi kemampuan seseorang untuk bangkit setelah mengalami kesulitan atau tekanan dalam hidup yang memerlukan kemampuan

untuk mengelola emosi, menemukan solusi, dan memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal untuk menghadapi kesulitan.

Dari pengertian para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa, daya lenting atau kemampuan individu untuk mengatasi stres, masalah, atau kegagalan dalam hidup individu dengan cepat dan kembali berfungsi normal merupakan pengertian dari resiliensi.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Connor dan Davidson (2003) terdapat lima aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut yakni:

a. *Personal Competence, High Standar, and Tenacity;*

Merupakan komponen yang membantu seseorang mempertahankan tujuan individu dalam situasi tekanan atau kesulitan.

b. *Trust in One's Instinct, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress;*

Ketika individu menghadapi stres, aspek ini berfokus pada ketenangan, keputusan, dan ketepatan.

c. *Positive Acceptance of Change and Secure Relationships with Other;*

Hal ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk beradaptasi.

d. *Control;*

Fokusnya adalah pada kemampuan individu untuk mengendalikan pencapaian tujuan serta kemampuan untuk memperoleh bantuan dan dukungan dari orang lain.

e. *Spiritual Influences*

Aspek ini merupakan keyakinan seseorang pada nasib atau Tuhan. Hal ini menyangkut individu percaya pada takdir Tuhan dan nilai-nilai yang berkaitan dengan kepercayaan individu.

Menurut Campbell-Sills dan Stein (2007), aspek resiliensi terbagi menjadi dua, yakni:

a. *Hardiness* (Tahan Banting)

Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, terutama ketika situasi menunjukkan kesulitan. Ini ditunjukkan dalam responsnya yang positif terhadap perubahan tak terduga, situasi tekanan tinggi, dan dampak negatif dari tantangan.

b. *Persistence* (Kegigihan)

Individu yang resilien tidak menyerah dengan keadaan yang buruk; mereka tetap optimis bahwa mereka dapat memperbaiki keadaannya dan terus berusaha sekuat tenaga untuk memperbaikinya.

Aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) dan telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007) sebagai berikut:

a. *Tenacity* (Kegigihan)

Menggambarkan kemampuan individu untuk tetap tenang, menepati waktu, tekun, dan mengendalikan diri dalam keadaan yang sulit dan penuh tantangan.

b. *Strength* (Kekuatan)

Menjelaskan kapasitas seseorang untuk memperbaiki diri dan menjadi lebih kuat setelah menghadapi kegagalan serta pengalaman yang kurang menyenangkan dalam kehidupan.

c. *Optimism* (Optimisme)

Menggambarkan kebiasaan individu untuk melihat hal-hal yang menguntungkan dari setiap situasi yang timbul dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dan lingkungan sosial, bagian ini menekankan keyakinan individu dalam menghadapi tantangan yang sulit.

Berdasarkan aspek yang telah dikemukakan oleh para ahli diatas, peneliti akan menggunakan aspek resiliensi dari Yu dan Zhang (2007), aspek-aspek resiliensi tersebut, adalah *tenacity* (kegigihan), *strength* (kekuatan), dan *optimism* (optimisme).

3. *Unity of Sciences* dari Resiliensi

Perspektif Islam, resiliensi seorang siswa dapat dicerminkan dalam ajaran-ajaran Islam yang mendorong individu untuk mengembangkan ketahanan mental, emosional, dan spiritual dalam menghadapi tantangan dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari. Hal ini mencakup prinsip-prinsip dan nilai-nilai yang dapat membantu individu mengatasi cobaan, kesulitan, dan tantangan dalam kehidupan dengan keteguhan dan keyakinan kepada Allah.

Resiliensi dalam Islam termasuk menjalani ketaatan kepada Allah dengan keteguhan yakni menjaga kualitas ibadah dan komitmen kepada nilai-nilai moral.

Terkait hal ini, Allah berfirman dalam surah Ali Imran: 103:

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا

Artinya:

Dan kamu semua harus berpegang teguh pada agama Allah dan tidak berpecah belah.

Penjelasan dari ayat diatas yakni, keteguhan dalam ketaatan kepada Allah adalah bagian dari resiliensi dalam Islam, karena hal ini membantu individu menjaga integritas spiritual dalam diri individu.

Perspektif Islam tentang resiliensi seorang siswa sangat mencerminkan nilai-nilai seperti ketekunan, kejujuran, tawakkal, dan niat baik. Seorang siswa Muslim diharapkan untuk terus berusaha dalam bidang pendidikan, tetapi juga untuk menghadapi cobaan dan tantangan dengan sabar, keteguhan, dan iman kepada Allah. Ini menciptakan dasar yang kuat bagi perkembangan pribadi dan akademik individu dalam pandangan Islam. Resiliensi siswa yakni kemampuan untuk tetap gigih dan tegar dalam menghadapi tantangan, dan ayat ini memberikan panduan moral dan spiritual yang relevan dalam hal ini.

C. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, memilih tindakan berdasarkan keyakinan, dan mengubah perilaku. Menurut Tangney et al. (2004) kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk berperilaku secara positif dengan mengacu pada standar tertentu, seperti nilai, moral, dan aturan masyarakat.

Menurut Baumeister et al. (2007) kontrol diri merupakan proses kognitif yang mencakup pemilihan tujuan, perencanaan aksi, dan penahanan keinginan atau dorongan untuk melakukan sesuatu yang menghambat pencapaian tujuan. Menurut Duckworth & Seligman (2017) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan penilaian para ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur diri dalam situasi yang memicu emosi atau keinginan yang kuat.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) terdapat tiga aspek dari kontrol diri, aspek-aspek tersebut yakni:

a. *Behavior Control* (Kontrol Perilaku)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk secara langsung memengaruhi atau mengubah sifat-sifat objektif dari suatu situasi yang menimbulkan ancaman.

b. *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Kontrol kognitif merupakan cara suatu peristiwa diinterpretasikan, dievaluasi, atau diintegrasikan oleh individu ke dalam "rencana" kognitif.

c. *Decession Making* (Kontrol dalam Mengambil Keputusan)

Kontrol dalam mengambil keputusan yaitu kesempatan untuk memilih di antara berbagai tindakan berdasarkan apa yang individu percaya atau setuju.

Aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney et al. (2004) sebagai berikut:

a. Disiplin diri (*Self-dicipline*)

Kemampuan seorang individu untuk mengendalikan perilaku dan tindakannya sesuai dengan nilai, tujuan, dan prinsip yang dianutnya.

b. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*)

Menilai kecenderungan individu untuk bertindak dengan matang dalam memberikan respons terhadap stimulus, tanpa impulsif.

c. Kebiasaan baik/hidup sehat (*Healthy habits*)

Kemampuan individu dalam membentuk pola perilaku menjadi kebiasaan yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan dapat disebut sebagai kebiasaan baik. Umumnya, individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak melakukan hal-hal yang berpotensi memberikan dampak negatif, meskipun hal tersebut mungkin menyenangkan bagi individu tersebut.

d. Etika Kerja (*Work-etic*)

Etika kerja melibatkan penilaian individu terhadap kemampuannya dalam mengatur diri dalam konteks etika kerja. Biasanya, individu yang mampu memberikan

perhatian penuh pada pekerjaannya memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur diri dalam layanan etika.

e. Keterandalan atau keajegan (*Reliability*)

Keandalan atau konsistensi merupakan situasi bagaimana individu menilai kemampuan diri sendiri dalam menerapkan rencana jangka panjang untuk mencapai tujuan tertentu. Umumnya, individu secara terus-menerus mengatur perilaku mereka untuk mencapai setiap rencana yang telah dibuat.

Berdasarkan aspek yang telah dikemukakan oleh para ahli diatas, peneliti akan menggunakan aspek kontrol diri dari Tangney et al. (2004), aspek-aspek kontrol diri tersebut, adalah disiplin diri, tindakan atau aksi yang tidak impulsif, kebiasaan baik/hidup sehat, etika kerja, dan keterandalan atau keajegan.

3. *Unity of Sciences* dari Kontrol Diri

Perspektif Islam, kontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan nafsu, emosi, dan perilaku individu sesuai dengan ajaran Allah dan ajaran Rasulullah Muhammad SAW. Siswa sering kali dihadapkan pada godaan dalam bentuk berbagai bentuk distraksi, seperti *gadget*, media sosial, atau kegiatan yang tidak produktif. Pengendalian diri dalam hal ini berarti mampu memprioritaskan tugas-tugas pendidikan dan menjauhi hal-hal yang dapat menghambat perkembangan akademik. Allah berfirman dalam Al-Quran pada Surah Al-Baqarah (2:197):

..... تَزُودُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ ۚ وَاتَّقُوا يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ ۚ

Artinya:

Dan ambillah bekal (untuk perjalanan), sebab sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah taqwa (ketakwaan).

Ayat ini menggarisbawahi pentingnya mengendalikan diri dalam kehidupan sehari-hari. Ketakwaan (taqwa) adalah bentuk kontrol diri yang kuat, karena individu yang bertakwa berarti dapat mengendalikan perilakunya sesuai dengan ajaran agama.

Kontrol diri dalam Islam merupakan salah satu aspek fundamental dalam mencapai kesempurnaan moral dan spiritual. Ini melibatkan kendali terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk nafsu, perilaku, berbicara, dan tindakan sehari-hari, sesuai

dengan ajaran agama. Dengan mengendalikan diri sesuai dengan ajaran Islam, seorang siswa dapat tumbuh menjadi individu yang lebih bertanggung jawab, disiplin, dan bertaqwa, pentingnya kontrol diri dalam Islam untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan lebih bermakna di dunia dan akhirat.

D. Hubungan antara Resiliensi dan Kontrol Diri dengan *Cyberslacking*

Era digital seperti sekarang ini, khususnya dunia pendidikan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) sangat membawa perubahan yang signifikan. Hal ini selaras dengan penjelasan dari Akbar dan Noviani (2019) bahwa Pada saat ini, teknologi pendidikan berkembang dengan sangat cepat, khususnya dalam bidang pendidikan. Di satu sisi, TIK telah menawarkan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan sumber daya pendidikan yang lebih mudah diakses, tetapi juga membawa tantangan baru, salah satunya adalah fenomena *cyberslacking*, yang dapat mengganggu produktivitas siswa dan memengaruhi kualitas pendidikan. Sejalan dengan pemaparan oleh Chrisnatalia et al. (2023) bahwa *cyberslacking* dapat berdampak buruk pada siswa yang melakukannya yakni, memisahkan perhatian siswa dari *browsing* atau belajar di dunia maya, yang dapat mengganggu produktivitas dan memengaruhi hasil belajar. Menurut Padillah (2021) faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberslacking* diantaranya faktor individual, faktor organisasi, faktor situasional. Salah satu faktor individual yang mempengaruhi *cyberslacking* ialah resiliensi, resiliensi dalam hal ini adalah resiliensi yang dimiliki oleh siswa sekolah menengah kejuruan.

Faktor yang berperan dalam *cyberslacking* adalah resiliensi dan kontrol diri, faktor ini termasuk bagian dari faktor individual. Siswa yang lebih resilien akan mencari cara yang lebih efektif untuk mengatasi stres atau tekanan daripada berleha-leha di internet, jadi resiliensi dapat memainkan peran penting dalam mengurangi *cyberslacking*. Penelitian yang dilakukan oleh Padillah (2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi akademik siswa, semakin rendah kecenderungan *cyberslacking* yang dilakukan oleh siswa tersebut. Daripada menghabiskan waktu berlama-lama di internet, siswa yang resilien akan lebih fokus pada tugas-tugas yang diberikan guru dan memberikan prioritasnya kepada pembelajaran yang sedang individu ikuti. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu mengatasi keinginan untuk melakukan *cyberslacking*. Siswa juga memiliki strategi *coping* yang lebih baik untuk mengatasi distraksi saat pembelajaran berlangsung, sehingga individu tidak terlalu tergantung pada perilaku ini sebagai bentuk pelarian.

Aspek-aspek resiliensi menurut Yu dan Zhang (2007) diantaranya *tenacity* (kegigihan), *strength* (kekuatan), dan *optimism* (optimisme). Pertama *tenacity* (kegigihan), siswa dengan kegigihan tinggi lebih mampu menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan belajar saat di dalam kelas. Karena, fokus siswa pada pencapaian akademis dan kemajuan pribadi, siswa akan menghindari *cyberslacking* seperti aspek *cyberslacking* dari Akbulut et al. (2016) *sharing, shopping, real-time updating, accessing online content, dan gaming/gambling*. Hal ini juga dituturkan oleh Singh dan Yu (2010) bahwa siswa yang gigih cenderung tidak terlibat dalam *cyberslacking* karena mereka lebih fokus dan tekun dalam menyelesaikan tugas sekolah. Kedua, *strength* (kekuatan), siswa yang memiliki kekuatan mental dan emosional yang baik dapat membantu menghadapi tekanan dan stres di lingkungan sekolah. Hal ini juga dinyatakan oleh Singh dan Yu (2010) bahwa siswa yang memiliki kekuatan yang tinggi enggan melakukan *cyberslacking* sebagai cara untuk melarikan diri dari tekanan dan stres yang ada di sekolah karena siswa mampu mengatasi tekanan dan stres tersebut. Ketiga, *optimism* (optimisme), siswa yang optimis mampu melihat peluang positif saat pembelajaran di kelas untuk perkembangan pribadi. Siswa lebih memilih untuk mengatasi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif daripada melakukan *cyberslacking*. Menurut Singh dan Yu (2010) siswa yang optimis cenderung lebih percaya diri dan optimis terhadap masa depan, sehingga enggan melakukan *cyberslacking* sebagai cara untuk menghindari masalah ataupun distraksi saat di kelas.

Faktor individual yang dapat mempengaruhi *cyberslacking* selain resiliensi adalah kontrol diri. Simbolon dan Rosito (2021) meneliti bahwa tingkat kontrol diri yang dimiliki mahasiswa dapat mengurangi frekuensi *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini berarti, individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi lebih mampu menghindari *cyberslacking* karena individu dapat menahan diri untuk tidak terlalu sering memeriksa media sosial, bermain *game online*, atau melakukan aktivitas *online* lainnya yang dapat mengganggu proses belajar saat dikelas. Siswa akan cenderung lebih disiplin dalam manajemen waktu dan tugas-tugas yang diterimanya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tanjung (2022) menunjukkan bahwa kontrol diri juga memiliki pengaruh negatif terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ramadhan & Sari (2018) bahwa kendali diri menjadi elemen penting yang harus dimaksimalkan untuk meminimalisir *cyberloafing*.

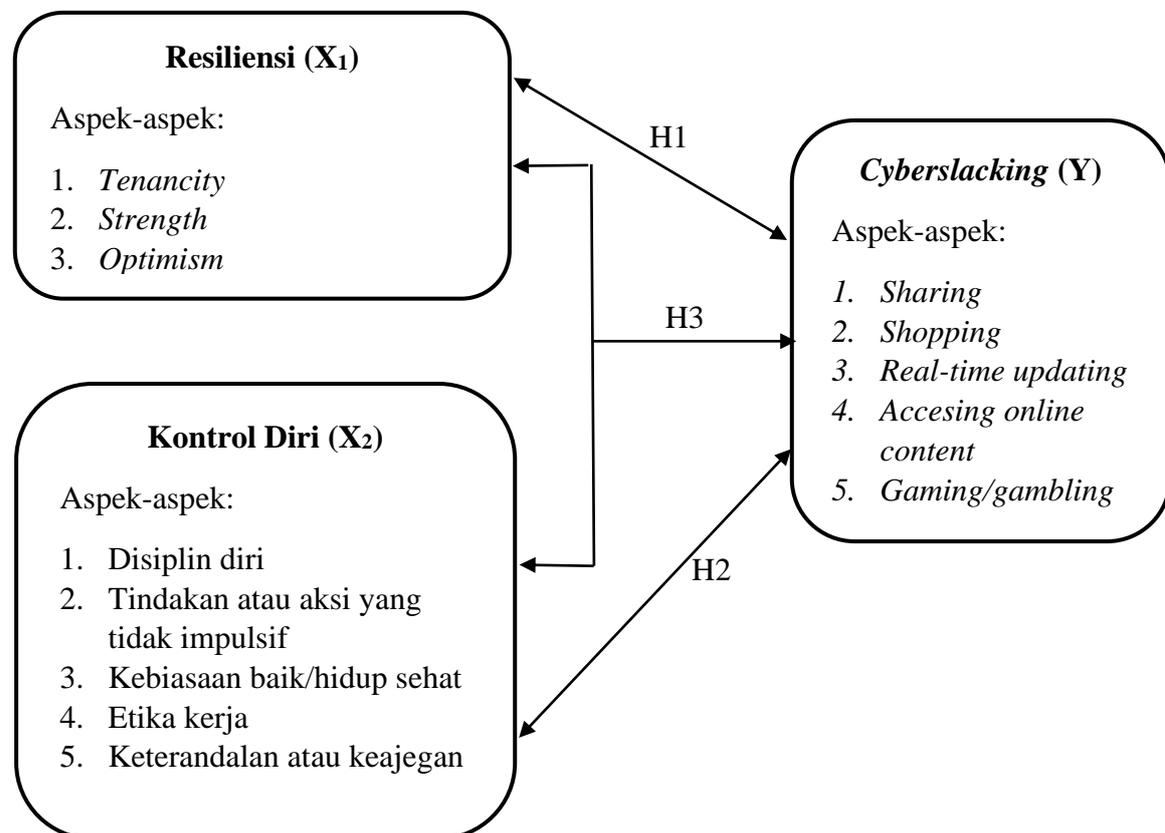
Aspek-aspek kontrol diri dari Tangney et al. (2004) diantaranya disiplin diri, tindakan atau aksi yang tidak impulsif, kebiasaan baik/hidup sehat, etika kerja, dan keterandalan atau keajegan. Dari penelitian terdahulu terkait hubungan kontrol diri dengan *cyberslacking* dijelaskan bahwa, pertama, disiplin diri, siswa yang memiliki sikap disiplin diri yang baik, maka cenderung mudah mengontrol keinginan yang tidak terkait pelajaran dan tetap fokus saat pembelajaran berlangsung. Hal ini berarti, siswa tidak mudah terdistrak dengan keinginan melakukan *cyberberslacking* seperti sebagaimana aspek *cyberslacking* dari Akbulut et al. (2016) *sharing, shopping, real-time updating, accessing online content, dan gaming/gambling*. Kedua, tindakan atau aksi yang tidak impulsif, *cyberslacking* seperti berbelanja dan mengupdate diri secara real-time lebih jarang dilakukan oleh siswa yang dapat menahan diri dari tindakan impulsif. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Azzahrah et al. (2024) bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan berperilaku positif dan dapat bertanggung jawab atas tindakannya. Ketiga, kebiasaan baik/hidup sehat Siswa yang memiliki kebiasaan hidup yang baik dan sehat lebih memprioritaskan aktivitas yang bermanfaat dan mengalokasikan waktu dengan bijak, seperti berolahraga atau membaca buku, daripada melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat di internet. Keempat, etika kerja Siswa yang memiliki etika kerja yang baik lebih suka menyelesaikan tugas sekolah daripada melakukan hal-hal yang tidak penting di internet, karena etika kerja yang baik dapat menunjukkan seberapa dedikasi individu terhadap pekerjaan dan tanggung jawab yang dijalani. Kelima, keterandalan atau keajegan, Siswa dengan keterandalan atau keajegan yang tinggi minim melakukan *cyberslacking* karena dapat bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah ataupun menyelesaikan pembelajaran saat dikelas. Pemaparan aspek aspek tersebut selaras dengan hasil penelitian Aini dan Rinaldi (2023) yang bermakna peluang individu akan melakukan *cyberslacking* lebih tinggi jika mereka memiliki kurang kontrol diri.

Resiliensi dan kontrol diri dapat saling mendukung. Siswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri individu lebih baik saat berada di bawah tekanan atau stres, yang pada gilirannya dapat meningkatkan resiliensi siswa. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Chrisnatalia et al. (2023) bahwa *self-control* berpengaruh terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa, dengan kontrol diri yang baik, dapat mengontrol penggunaan ponsel atau laptop untuk kegiatan belajar. Selain itu, hasil penelitian Miskanik (2022) juga menyatakan dengan konsep diri, resiliensi dan dukungan akan berkorelasi dengan adanya kontrol diri yang baik, hasil belajar juga akan baik. Dengan kata lain, ketika individu tertekan, individu lebih cenderung mencari

solusi produktif daripada melakukan aktivitas *cyberslacking*. Hal serupa didukung oleh penelitian dari Chrisnatalia et al. (2023) bahwa dengan kontrol diri yang baik, dapat mengontrol penggunaan ponsel atau laptop untuk kegiatan belajar.

Dapat disimpulkan *cyberslacking* memiliki korelasi dengan resiliensi dan kontrol diri karena keduanya mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengontrol diri dan mengatur perilaku. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi dan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghindari *cyberslacking* yang dapat mengganggu produktivitas siswa.

E. Skema Hubungan antara Resiliensi dan Kontrol Diri dengan *Cyberslacking*



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan atas masalah, tujuan, dan landasan teori, maka diajukan hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1 : Ada hubungan antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

H2 : Ada hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

H3 : Ada hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian merupakan investigasi terstruktur atau penyelidikan yang dilakukan dengan teliti dan kritis untuk mengumpulkan fakta guna menentukan suatu hal (Siyoto, 2015:4). Menurut Latipun (2015:1) penelitian merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebenaran di dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan atas masalah. Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penyelidikan suatu masalah yang didasarkan pada pengujian teori, diukur dengan angka, dan di analisis dengan statistik dengan tujuan untuk menentukan apakah generalisasi teori yang diprediksi sesuai dengan kenyataan atau tidak. Menurut Sugiyono (2016:8) Metode kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang berakar pada positivisme, memanfaatkan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data dari populasi atau sampel yang diteliti. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik dengan maksud untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Metode korelasional diterapkan dalam penelitian ini. Menurut Latipun (2015:5) penelitian korelasional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menemukan hubungan antara variabel-variabel tertentu tanpa melakukan manipulasi terhadapnya. Dalam konteks ini, peneliti tertarik untuk mengukur hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan perilaku cyberslacking.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel penelitian merupakan karakteristik, aspek, atau nilai yang ada pada individu, objek, atau kegiatan yang mengalami beragam variasi yang ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki, dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:38). Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Independen (X)

Variabel independent (X1) : Resiliensi

Variabel independent (X2) : Kontrol Diri

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen (Y) : *Cyberslacking*

2. Definisi Operasional

a. *Cyberslacking*

Cyberslacking adalah perilaku individu yang menggunakan teknologi digital untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif atau tidak ada hubungannya dengan pembelajaran di kelas. Variabel cyberslacking diukur menggunakan skala cyberslacking berdasarkan lima dimensi yaitu berbagi, belanja, update real-time, mengakses konten online, dan bermain game/menghasilkan uang. Semakin tinggi skor cyberslacking yang dicapai, maka semakin tinggi pula tingkat serangan cyber siswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah skor serangan siber maka tingkat serangan siber pada siswa juga cenderung semakin rendah. parafrase kalimat ini untuk menghindari plagiarism.

b. Resiliensi

Resiliensi adalah daya lenting atau kemampuan individu untuk mengatasi stres, masalah, atau kegagalan dalam hidup dengan cepat dan kembali berfungsi normal. Variabel resiliensi diukur menggunakan skala resiliensi berdasarkan tiga aspek, yaitu *tenacity* (kegigihan), *strength* (kekuatan), dan *optimism* (optimisme). Semakin tinggi nilai skor resiliensi yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh siswa. Sebaliknya, jika nilai skor resiliensi lebih rendah, maka tingkat resiliensi siswa juga cenderung lebih rendah.

c. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam situasi yang memicu emosi atau keinginan yang kuat. Variabel kontrol diri diukur menggunakan skala kontrol diri berdasarkan lima aspek, yaitu disiplin diri, tindakan atau aksi yang tidak impulsif, kebiasaan baik/hidup sehat, etika kerja, dan keterandalan atau keajegan. Semakin tinggi skor kontrol diri yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kontrol diri yang dimiliki oleh siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor kontrol diri yang diperoleh, maka semakin rendah pula kontrol diri yang dimiliki oleh siswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 4 Kendal yang terletak di Jalan Soekarno-Hatta, Kecamatan Brangsong, Kendal, Semarang, Jawa Tengah dengan kode pos 51318.

2. Waktu Penelitian

Waktu dalam penelitian ini dilakukan pada bulan Januari tahun 2024.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono, (2016:80) populasi merujuk pada wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan atribut khusus yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti serta untuk kemudian dianalisis guna menarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal yang berjumlah 321 siswa.

Berikut merupakan rincian jumlah siswa Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal yang diperoleh dari Wakil Kepala Sekolah SMK N 4 Kendal Bapak Dayananto Gatie P., S.Kom., M.Si:

Tabel 3. 1

Jumlah siswa Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK N 4 Kendal

KELAS	TOTAL
Kelas X	108
Kelas XI	106
Kelas XII	107
JUMLAH	321

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016:81) sampel merupakan representasi sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Pemilihan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada metode perhitungan yang mengikuti pedoman yang telah dikemukakan oleh Krejcie dan Morgan (1970).

Menurut tabel Krejcie dan Morgan, apabila jumlah siswa dalam populasi adalah 321 orang, oleh karena itu total subjek yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 175 siswa.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan suatu pendekatan untuk memilih sampel dari populasi yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *simple random sampling*. Latipun (2015:82) menjelaskan bahwa teknik *Simple Random Sampling* adalah metode pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak, tanpa mempertimbangkan struktur strata yang ada dalam populasi tersebut.

Penerapan metode *simple random sampling* dipilih karena anggota populasi dalam penelitian ini dianggap memiliki homogenitas, mengingat sampel yang diambil terdiri dari siswa yang mempunyai *smartphone* atau laptop jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK N 4 Kendal.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data mengacu pada strategi yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam studi ini, teknik pengumpulan data mengadopsi pendekatan skala. Skala merujuk pada serangkaian pertanyaan yang disusun untuk mengeksplorasi karakteristik khusus dengan meminta tanggapan terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, metode pengukuran menggunakan skala Likert sebagai alat penilaian. Skala Likert digunakan untuk mengevaluasi pandangan, opini, dan persepsi individu atau kelompok terhadap aspek sosial yang bersangkutan (Sugiyono, 2016:93).

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *cyberslacking*, skala resiliensi, dan skala kontrol diri. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dibuat menggunakan *platform Google Forms* dan disebarakan melalui *barcode* untuk mendapatkan data saat siswa hendak masuk di ruang aula SMK Negeri 4 Kendal yang sudah dikhususkan untuk tempat penelitian.

Untuk mengukur skala *cyberslacking*, skala ini telah dimodifikasi dengan berbagai pilihan jawaban sebagai berikut:

Tabel 3. 2

Skor Pengukuran Evaluasi Skala *Cyberslacking*

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sering (SS)	5	1
Sering (S)	4	2
Kadang-kadang (KK)	3	3
Hampir Tidak Pernah (HTP)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

Sedangkan untuk mengukur skala resiliensi dan kontrol diri menggunakan pilihan jawaban sebagai berikut:

Tabel 3. 3

Skor Pengukuran Evaluasi Skala Resiliensi dan Kontrol Diri

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Adapun skala yang akan digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Skala *Cyberslacking*

Skala *cyberslacking* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Akbulut et al. (2016). Adapun aspek-aspek *cyberslacking* terdiri atas *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*.

Tabel 3. 4*Blue Print Skala Cyberslacking*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Sharing</i>	10, 14, 8, 25	6, 27	6
<i>Shopping</i>	3, 4, 30	19, 2, 22	6
<i>Real-Time Updating</i>	1, 20, 26	24, 5, 9	6
<i>Accessing Online Content</i>	21, 17, 18	16, 29, 11	6
<i>Gaming/Gambling</i>	28, 12, 23	13, 7, 15	6
TOTAL	16	14	30

2. Skala Resiliensi

Skala resiliensi mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) dan telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007). Adapun aspek-aspek resiliensi terdiri atas *tenacity* (kegigihan), *strength* (kekuatan), dan *optimism* (optimisme).

Tabel 3. 5*Blue Print Skala Resiliensi*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Tenacity</i> (Kegigihan)	9, 6, 15, 17	20, 2, 23, 7	8
<i>Strength</i> (Kekuatan)	11, 3, 24	19, 4, 21, 1	7
<i>Optimism</i> (Optimisme)	13, 14, 22, 8, 18	12, 10, 16, 5	9
TOTAL	12	12	24

3. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri mengacu pada aspek-aspek yang dinyatakan oleh Tangney et al. (2004). Adapun aspek-aspek kontrol diri terdiri atas disiplin diri, tindakan atau aksi yang tidak impulsif, kebiasaan baik/hidup sehat, etika kerja, dan keterandalan atau keajegan.

Tabel 3. 6*Blue Print* Skala Kontrol Diri

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Disiplin Diri	7, 19, 25	23, 3, 13	6
Tindakan Atau Aksi Yang Tidak Impulsif	16, 14	5, 10, 1, 24	6
Kebiasaan Baik/Hidup Sehat	6, 2, 12	28, 8, 21	6
Etika Kerja	11, 27, 4	18, 26, 29	6
Keterandalan Atau Keajegan	9, 22	20, 30, 15, 17	6
TOTAL	13	17	30

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Dikatakan valid apabila skor yang diperoleh dari instrumen pengukuran tersebut tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan skor yang sesungguhnya (Sugiyono, 2016:121). Validitas menunjukkan kecermatan dan keakuratan variabel yang diukur. Maka dari itu, diperlukan proses uji validitas dilakukan untuk menentukan sejauh mana skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan pengukurannya dan menghasilkan tingkat validitas. Apabila tingkat validitas sebuah aitem pada instrument itu tinggi maka aitem tersebut semakin baik, begitu juga sebaliknya. Dalam validitas psikologi yang terpenting yakni membuktikan bahwa struktur keseluruhan perilaku, indikator perilaku, dan item-itemnya secara benar membentuk konstruk yang akurat untuk atribut yang diukur.

Dalam penelitian ini penghitungan tingkat validitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Untuk menguji validitas alat ukur skala *cyberslacking*, skala resiliensi dan skala kontrol diri dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi di definisikan sebagai sejauhmana kelayakan tes sebagai sampel dari domain aitem yang hendak di ukur (Azwar, 2012:111). Validitas isi di uji dengan telaah dan revisi butir-butir (item), hal ini dilakukan setelah dikonsultasikan dengan ahli (*expert judgement*), dalam penelitian ini dilakukan oleh dua dosen pembimbing, selanjutnya di uji cobakan dan dianalisis dengan analisis item atau uji beda (Sugiyono, 2016:129).

Koefisien validitas yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini untuk skala *cyberslacking* adalah $r_{xy} \geq 0,25$ dengan di uji daya diskriminasinya menggunakan

corrected item-total correlation. Hal ini sesuai dengan (Azwar, 2012:86) apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria menjadi $> 0,25$. Jika hasil koefisien validitas pada skala *cyberslacking* $< 0,25$ maka skala pengukurannya kurang valid. Sebaliknya, jika hasil koefisien validitas $> 0,25$ maka skala pengukuran yang digunakan mempunyai tingkat validitas yang tinggi.

Koefisien validitas yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini untuk skala resiliensi dan kontrol diri adalah $r_{xy} \geq 0,30$ dengan di uji diskriminasinya menggunakan *corrected item-total correlation*. Hal ini sesuai dengan (Azwar, 2012:86) kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem-total, digunakan batasan $r_{xy} \geq 0,30$. Jika hasil koefisien validitas $< 0,30$ maka skala pengukurannya kurang valid. Sebaliknya, jika hasil koefisien validitas $> 0,30$ maka skala pengukuran yang digunakan mempunyai tingkat validitas yang tinggi.

2. Reliabilitas

Dikatakan reliabel apabila pada hasil penelitian terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda (Sugiyono, 2016:121). Reliabilitas mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi hasil pengukuran menunjukkan seberapa tepatnya suatu pengukuran. Alat ukur yang efektif menghasilkan skor yang akurat dengan sedikit kesalahan pengukuran. Dalam studi ini, tingkat reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS dan menggunakan teknik *Alfa Cronbach*.

Reliabilitas dapat dikatakan tinggi apabila skor koefisiennya mendekati angka 1,00 dari skala 0-1 (Azwar, 2012:112). Koefisien reliabilitas mengindikasikan adanya stabilitas skor yang didapat pada suatu waktu dan pada waktu yang lain hasilnya relatif sama dan diukur dengan alat ukur yang setara (Azwar, 2012:113). Dalam penelitian ini, keandalan instrumen dinilai berdasarkan nilai *alpha Cronbach* (α), dan jika nilai *alpha Cronbach* (α) melebihi 0,6, maka instrumen dianggap dapat diandalkan.

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a. *Cyberslacking*

Terdapat 30 aitem dalam uji coba skala *cyberslacking*, yang dilakukan pada 30 siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK N 4 Kendal. Hasil analisis menggunakan SPSS versi 25 *for Windows* diketahui hasil dari *Corrected Item-Total*

Correlation menunjukkan, bahwa 17 aitem terbukti valid, sedangkan 13 aitem lainnya dinyatakan tidak valid karena memiliki korelasi item-total yang rendah ($R < 0,25$). Aitem yang tidak valid adalah nomor 3, 4, 6, 8, 12, 14, 15, 21, 23, 25, 28, 29, dan 30.

Berikut merupakan *blue print* skala *cyberslacking* setelah dilakukan *try out*:

Tabel 3. 7

Blue Print Skala *Cyberslacking* setelah *try out*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Sharing</i>	10, 14*, 8*, 25*	6*, 27	6
<i>Shopping</i>	3*, 4*, 30*	19, 2, 22	6
<i>Real-Time Updating</i>	1, 20, 26	24, 5, 9	6
<i>Accessing Online Content</i>	21*, 17, 18	16, 29*, 11	6
<i>Gaming/Gambling</i>	28*, 12*, 23*	13, 7, 15*	6
TOTAL	16	14	30

Keterangan: *(aitem yang gugur)

b. Resiliensi

Pada penelitian menggunakan skala resiliensi dengan 24 aitem, yang dilakukan melibatkan 30 siswa dari jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK N 4 Kendal. Berdasarkan analisis dengan bantuan SPSS versi 25 *for Windows* diketahui hasil dari *Corrected Item-Total Correlation*, terungkap bahwa 14 aitem telah terbukti valid, sementara 10 aitem lainnya tidak valid karena korelasi item-totalnya rendah ($R < 0,30$). Aitem yang tidak valid adalah nomor 1, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 23, dan 24.

Berikut merupakan *blue print* skala resiliensi setelah dilakukan *try out*:

Tabel 3. 8

Blue Print Skala Resiliensi setelah *try out*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Tenacity</i> (Kegigihan)	9*, 6, 15*, 17	20, 2, 23*, 7	8
<i>Strength</i> (Kekuatan)	11*, 3*, 24*	19, 4, 21, 1*	7
<i>Optimism</i> (Optimisme)	13*, 14, 22, 8*, 18	12*, 10, 16, 5	9
TOTAL	12	12	24

Keterangan: *(aitem yang gugur)

c. Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang dipergunakan dalam penelitian mencakup 30 aitem, dengan responden dari siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK N 4 Kendal sebanyak 30 siswa. Setelah proses analisis menggunakan SPSS versi 25 for Windows diketahui hasil dari *Corrected Item-Total Correlation*, didapati bahwa 21 aitem telah terbukti valid, sedangkan 9 aitem lainnya tidak memenuhi kriteria validitas karena memiliki korelasi item-total yang rendah ($R < 0,30$). Aitem yang tidak valid terletak pada nomor 2, 7, 9, 11, 12, 14, 20, 21, dan 30.

Berikut merupakan *blue print* skala kontrol diri setelah dilakukan *try out*:

Tabel 3. 9

Blue Print Skala Kontrol Diri setelah *try out*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Disiplin Diri	7*, 19, 25	23, 3, 13	6
Tindakan Atau Aksi Yang Tidak Impulsif	16, 14*	5, 10, 1, 24	6
Kebiasaan Baik/Hidup Sehat	6, 2*, 12*	28, 8, 21*	6
Etika Kerja	11*, 27, 4	18, 26, 29	6
Keterandalan Atau Keajegan	9*, 22	20*, 30*, 15, 17	6
TOTAL	13	17	30

Keterangan: *(aitem yang gugur)

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Tabel perolehan reliabilitas skala *cyberslacking*

Gambar 3. 1

Reliabilitas skala *cyberslacking* keseluruhan aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.727	0.740	30

Gambar 3. 2

Reliabilitas skala *cyberslacking* tanpa aitem gugur

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.828	0.836	17

b. Tabel perolehan reliabilitas skala resiliensi

Gambar 3. 3

Reliabilitas skala resiliensi keseluruhan aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.828	0.827	24

Gambar 3. 4

Reliabilitas skala resiliensi tanpa aitem gugur

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.875	0.875	14

c. Tabel perolehan reliabilitas skala kontrol diri

Gambar 3. 5

Reliabilitas skala kontrol diri keseluruhan aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.864	0.864	30

Gambar 3. 6

Reliabilitas skala kontrol diri tanpa aitem gugur

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.877	0.873	21

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan SPSS versi *25 for windows*, peneliti menemukan bahwa skala *cyberslacking* memiliki tingkat reliabilitas yang kuat dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,828. Begitu juga dengan skala resiliensi dan skala kontrol diri, keduanya menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi dengan nilai masing-masing sebesar 0,875 dan 0,877. Hasil ini mengindikasikan bahwa ketiga skala tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang memadai, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien *Alpha Cronbach* yang melebihi batas minimum yang diharapkan (> 0,06).

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah data penelitian termasuk variabel dependen dan independen memiliki distribusi normal atau tidak (Matondang & Nasution, 2021:25). Data yang memiliki distribusi normal dianggap dapat menjadi representasi yang baik atau dapat mewakili dari populasi (Purnomo, 2017:83). Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Data dianggap memiliki distribusi normal jika

nilai signifikansi yang diperoleh dari uji tersebut $> 0,05$. Menurut Purnomo (2017:89) Untuk metode *Kolmogorov-Smirnov*, dapat dinyatakan dengan membaca nilai Signifikansi (Sig). Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data mengikuti distribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan secara linier antara dua variabel atau tidak Priyatno (2011:89). Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS digunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi $< 0,05$ dan cara melihat nilai signifikan pada *Deviation from Linearity*. Apabila nilai Sig. *Deviation from linearity* $> 0,05$, menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai *Deviation from Linearity* $< 0,05$, menunjukkan ketiadaan hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi berganda (*multiple correlation*), yaitu untuk mengevaluasi hubungan simultan antara dua variabel independen atau lebih dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2016: 153). Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis dapat diterima.

Berikut adalah panduan untuk menginterpretasikan koefisien korelasi menurut (Sugiyono, 2016: 184):

Tabel 3. 10
Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

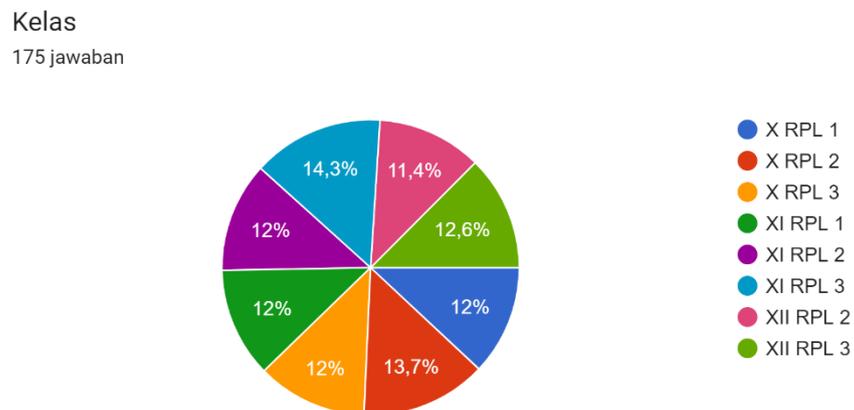
Subjek penelitian ini yaitu siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak di SMK Negeri 4 Kendal. Penelitian ini melibatkan sebanyak 175 responden yang berasal dari berbagai kelas yaitu kelas X RPL 1, X RPL 2, X RPL 3, XI RPL 1, XI RPL 2, XI RPL 3, XII RPL 2, dan XII RPL 3. Pengambilan sampel diambil berdasarkan dari tabel Krejckie dan Morgan. Detail data dari *cyberslacking*, resiliensi dan kontrol diri diperoleh skor dengan menggunakan SPSS.

a. Berdasarkan Kelas

Gambar berikut menunjukkan subjek penelitian dan sebaran subjek yang diperoleh berlandaskan kelas:

Gambar 4. 1

Presentase Subjek Berdasarkan Kelas



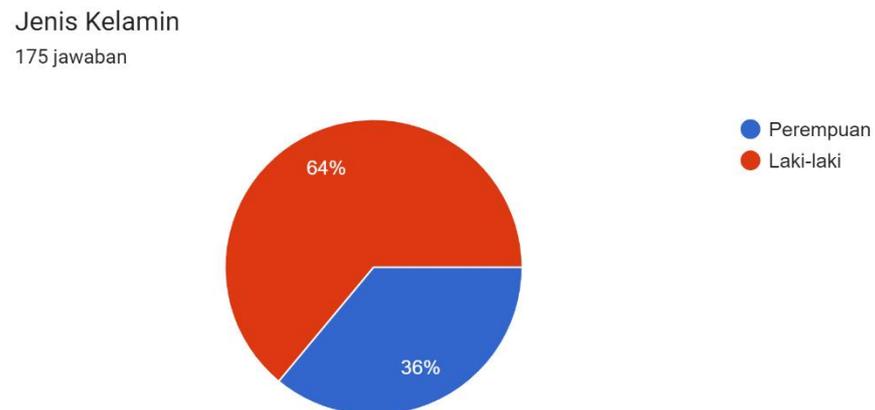
Dari gambar yang terlampir, dapat disimpulkan bahwa jumlah 12% atau 21 siswa dari kelas X RPL 1, sebanyak 13,7% atau 24 siswa dari kelas X RPL 2, sebanyak 12% atau 21 siswa dari kelas X RPL 3, sebanyak 12% atau 21 siswa dari kelas XI RPL 1, sebanyak 12% atau 21 siswa dari kelas XI RPL 2, sebanyak 14,3% atau 25 siswa dari kelas XI RPL 3, sebanyak 11,4% atau 20 siswa dari kelas XII RPL 2, dan sebanyak 12,6% atau 22 siswa dari kelas XII RPL 3.

b. Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar berikut menunjukkan distribusi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin:

Gambar 4. 2

Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 36% atau 63 siswa berjenis kelamin perempuan, sebanyak 64% atau 112 siswa berjenis kelamin laki-laki.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Tabel statistik deskriptif memberikan gambaran tentang variabel penelitian, dengan angka minimum, maximum, mean, dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Variabel-variabel penelitian ini dikategorikan dalam tiga kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi.

Gambar 4. 3

Deskripsi Data Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
CYBERSLACKING	175	19	62	38.1	8.3
RESILIENSI	175	24	70	43.8	6.2
KONTROL_DIRI	175	46	97	68.7	8.6
Valid N (listwise)	175				

Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel *cyberslacking* (Y) skor data minimum adalah 19, skor data maksimum adalah 62, rata-rata (*mean*) sebesar 38,1 serta standar deviasi sebesar 8,3. Kemudian, variabel resiliensi (XI) skor data minimum adalah 24, skor data maksimum adalah 70, rata-rata (*mean*) sebesar 43,8 serta standar deviasi sebesar 6,2. Terakhir, variabel kontrol diri (X2) skor data minimum adalah 46, skor data maksimum adalah 97, rata-rata (*mean*) sebesar 68,7 serta standar deviasi sebesar 8.6. Berdasarkan tabel deskriptif di atas, maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel *Cyberslacking*

Tabel 4. 1

Kategorisasi Skor Variabel *Cyberslacking*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	< 40	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	40 - 62	Sedang
$M + 1 \text{SD} \leq X$	≥ 62	Tinggi

Skor skala *cyberslacking* dapat diketahui dari tabel kategori rumusan di atas. *Cyberslacking* rendah jika skornya kurang dari 40, jika skornya 40-62 maka memiliki *cyberslacking* sedang, dan jika skornya lebih dari 62 maka memiliki *cyberslacking* tinggi. Hasil yang diperoleh dari *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal sebagai berikut:

Gambar 4. 4

Distribusi Subjek Variabel *Cyberslacking*

		CYBERSLACKING			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	106	60.6	60.6	60.6
	SEDANG	67	38.3	38.3	98.9
	TINGGI	2	1.1	1.1	100.0
	Total	175	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 106 siswa (60,6%) memiliki *cyberslacking* yang rendah, sebanyak 67 siswa (38,3%) memiliki *cyberslacking* yang sedang, dan sebanyak 2 siswa (1,1%) memiliki *cyberslacking* yang tinggi. Berdasarkan informasi tersebut, dapat disimpulkan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal berada pada kategori rendah.

b. Kategorisasi Variabel Resiliensi

Tabel 4. 2

Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	< 33	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	33 - 51	Sedang
$M + 1 \text{SD} \leq X$	≥ 51	Tinggi

Skor skala resiliensi dapat diketahui dari tabel kategori rumusan di atas. Resiliensi rendah jika skornya kurang dari 33, jika skornya 33-51 maka memiliki resiliensi sedang, dan jika skornya lebih dari 51 maka memiliki resiliensi tinggi. Hasil yang diperoleh dari resiliensi pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal sebagai berikut:

Gambar 4. 5

Distribusi Subjek Variabel Resiliensi

		RESILIENSI			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	RENDAH	5	2.9	2.9	2.9
	SEDANG	154	88.0	88.0	90.9
	TINGGI	16	9.1	9.1	100.0
Total		175	100.0	100.0	

Informasi yang tertera dalam tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 5 siswa (2,9%) memiliki resiliensi yang rendah, sebanyak 154 siswa (88%) memiliki resiliensi yang sedang, dan sebanyak 16 siswa (9,1%) memiliki resiliensi yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata resiliensi pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal berada pada kategori sedang.

c. Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Tabel 4. 3

Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	< 49	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	49 - 77	Sedang
$M + 1 \text{SD} \leq X$	≥ 77	Tinggi

Skor skala kontrol diri dapat diketahui dari tabel kategori rumusan di atas. Kontrol diri rendah jika skornya kurang dari 49, jika skornya 49-77 maka memiliki kontrol diri sedang, dan jika skornya lebih dari 77 maka memiliki kontrol diri tinggi. Hasil yang diperoleh dari kontrol diri pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal sebagai berikut:

Gambar 4. 6

Distribusi Subjek Variabel Kontrol Diri

		KONTROL DIRI			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	RENDAH	1	.6	.6	.6
	SEDANG	140	80.0	80.0	80.6
	TINGGI	34	19.4	19.4	100.0
	Total	175	100.0	100.0	

Informasi yang tertera dalam tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 1 siswa (0,6%) memiliki kontrol diri yang rendah, sebanyak 140 siswa (80%) memiliki kontrol diri yang sedang, dan sebanyak 34 siswa (19,4%) memiliki kontrol diri yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kontrol diri pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal berada pada kategori sedang.

B. Uji Asumsi Dasar

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi yang normal atau tidak normal.

Gambar 4. 7

Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		175
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.56724232
Most Extreme Differences	Absolute	.053
	Positive	.053
	Negative	-.035
Test Statistic		.053
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0,200 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Gambar 4. 8

Hasil Uji Linieritas Variabel Resiliensi dengan *Cyberslacking*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberslacking * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	3478.592	28	124.235	2.099	0.002
		Linearity	1302.591	1	1302.591	22.011	0.000
		Deviation from Linearity	2176.001	27	80.593	1.362	0.126
	Within Groups		8640.117	146	59.179		
Total			12118.709	174			

Berdasarkan tabel di atas, nilai *deviation from linearity* $0,126 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan linear antara variabel *cyberslacking* dengan resiliensi.

Gambar 4. 9

Hasil Uji Linieritas Variabel Kontrol Diri dengan *Cyberslacking*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberslacking * Kontrol_Diri	Between Groups	(Combined)	3710.057	37	100.272	1.634	0.023
		Linearity	2061.066	1	2061.066	33.580	0.000
		Deviation from Linearity	1648.990	36	45.805	0.746	0.846
	Within Groups		8408.652	137	61.377		
Total			12118.709	174			

Berdasarkan tabel di atas, nilai *deviation from linearity* $0,846 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan linear antara variabel *cyberslacking* dengan kontrol diri.

C. Hasil Analisis Data

1. Uji Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis pertama pada penelitian ini, hipotesisnya berbunyi:

Ada hubungan antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

Uji hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* di aplikasi SPSS 25 for Windows. Tabel berikut menunjukkan hasil uji korelasi antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal:

Gambar 4. 10

Hasil Uji Hipotesis Variabel Resiliensi dengan *Cyberslacking*

Correlations			
		Resiliensi	Cyberslacking
Resiliensi	Pearson Correlation	1	-.328**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	175	175
Cyberslacking	Pearson Correlation	-.328**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	175	175

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, uji hipotesis dengan korelasi *Pearson Product Moment* menemukan nilai koefisien korelasi untuk variabel resiliensi dan *cyberslacking* -0,328 menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini adalah negatif dan dalam derajat hubungan termasuk kategori korelasi rendah. Untuk nilai sig. (2-tailed) resiliensi dan *cyberslacking* yaitu 0,000. Ini menunjukkan bahwa kedua variabel dikatakan berkorelasi atau memiliki hubungan, karena nilainya $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$).

Hasil pengujian antara resiliensi dengan *cyberslacking* dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi. Jadi kesimpulannya adalah ada hubungan antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal dengan derajat hubungan yaitu korelasinya rendah dan bentuk hubungannya ialah negatif. Maksud dari hubungan negatif ialah semakin tinggi

resiliensi yang dimiliki siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal, maka semakin rendah *cyberslacking* siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

2. Uji Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua pada penelitian ini, hipotesisnya berbunyi:

Ada hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

Uji hipotesis kedua pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* di aplikasi SPSS 25 for Windows. Tabel berikut menunjukkan hasil uji korelasi antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal:

Gambar 4. 11

Hasil Uji Hipotesis Variabel Kontrol Diri dengan *Cyberslacking*

Correlations			
		Kontrol_Diri	Cyberslacking
Kontrol_Diri	Pearson Correlation	1	-.412**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	175	175
Cyberslacking	Pearson Correlation	-.412**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	175	175

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, uji hipotesis dengan korelasi *Pearson Product Moment* menemukan nilai koefisien korelasi untuk variabel kontrol diri dan *cyberslacking* -0,412 menandakan bahwa bentuk hubungan antara kedua variabel ini adalah negatif dan dalam derajat hubungan termasuk kategori korelasi sedang. Untuk nilai sig. (2-tailed) kontrol diri dan *cyberslacking* yaitu 0,000. Ini menunjukkan bahwa kedua variabel dikatakan berkorelasi atau memiliki hubungan, karena nilainya $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$).

Hasil pengujian antara kontrol diri dengan *cyberslacking* dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi. Jadi kesimpulannya adalah ada hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal dengan derajat hubungan yaitu korelasinya sedang dan bentuk hubungannya ialah negatif. Maksud dari hubungan negatif ialah semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal, maka semakin rendah *cyberslacking* siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Pengujian hipotesis ketiga pada penelitian ini, hipotesisnya berbunyi:

Ada hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

Uji hipotesis ketiga pada penelitian ini menggunakan korelasi berganda (*multiple correlation*) di aplikasi SPSS 25 for Windows. Tabel berikut menunjukkan hasil uji korelasi antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal:

Gambar 4. 12

Hasil Uji Hipotesis Variabel Resiliensi dan Kontrol Diri dengan *Cyberslacking*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	Change Statistics		Sig. F Change
							df1	df2	
1	.422 ^a	0.178	0.168	7.61111	0.178	18.600	2	172	0.000

a. Predictors: (Constant), Kontrol_Diri, Resiliensi

Berdasarkan *output* di atas, diketahui nilai Sig. F Change sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan antara variabel resiliensi dan kontrol diri secara simultan berkorelasi dengan variabel *cyberslacking*. Derajat hubungan antara variabel resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* termasuk kategori korelasi sedang, yang dilihat dari koefisien korelasi adalah 0,422. Sedangkan kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* yaitu 16,8% sedangkan 83,2% ditentukan oleh variabel lain. Jadi kesimpulannya adalah ada hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

Berdasarkan hasil analisis data di atas yang dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat di tarik kesimpulan, pertama, terdapat hubungan yang rendah bersifat negatif antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal. Kedua, terdapat hubungan yang sedang bersifat negatif antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal. Ketiga, terdapat hubungan yang sedang antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 4 Kendal, dengan responden siswa dari jurusan Rekayasa Perangkat Lunak kelas X, XI, dan XII. Jumlah responden mencapai 175 siswa, di mana 112 siswa adalah perempuan sebanyak 64% dan 63 siswa adalah laki-laki sebanyak 36%. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara tingkat resiliensi dan kontrol diri dengan perilaku *cyberslacking* di kalangan siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal. Terdapat tiga pokok bahasan dalam penelitian ini yakni hubungan antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal, hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal, hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

1. Hubungan antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal

Hipotesis pertama, didapatkan nilai koefisien korelasi tertulis $-0,328$ dan nilai sig. (*2-tailed*) antara resiliensi dan *cyberslacking* adalah $0,000$. Pada penelitian ini sebesar $0,000$ dengan taraf signifikansi yang digunakan $< 0,05$, maka hipotesis diterima. Dari hasil pengujian resiliensi dan *cyberslacking*, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang rendah dan bentuk hubungannya ialah negatif antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi maka akan semakin rendah pula tingkat *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Padillah (2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi akademik siswa, semakin rendah kecenderungan *cyberslacking* yang dilakukan oleh siswa tersebut. Siswa yang lebih resilien akan mencari cara yang lebih efektif untuk mengatasi stres atau tekanan daripada berleha-leha di internet, jadi resiliensi dapat memainkan peran penting dalam mengurangi *cyberslacking*. Daripada menghabiskan waktu berlama-lama di internet, siswa yang resilien akan lebih fokus pada tugas-tugas yang diberikan guru dan memberikan prioritasnya kepada pembelajaran yang sedang individu ikuti. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu mengatasi keinginan untuk melakukan *cyberslacking*. Siswa juga memiliki strategi *coping* yang lebih baik untuk mengatasi distraksi saat pembelajaran berlangsung, sehingga individu tidak terlalu tergantung pada perilaku ini sebagai bentuk pelarian.

Resiliensi menurut Yu dan Zhang (2007) memiliki aspek-aspek diantaranya *tenacity* (kegigihan), *strength* (kekuatan), dan *optimism* (optimisme). Pertama *tenacity* (kegigihan), siswa dengan kegigihan tinggi lebih mampu menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan belajar saat di dalam kelas. Karena, fokus siswa pada pencapaian akademis dan kemajuan pribadi, siswa akan menghindari *cyberslacking* seperti aspek *cyberslacking* dari Akbulut et al. (2016) *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. Hal ini juga dituturkan oleh Singh dan Yu (2010) bahwa siswa yang gigih cenderung tidak terlibat dalam *cyberslacking* karena mereka lebih fokus dan tekun dalam menyelesaikan tugas sekolah. Kedua, *strength* (kekuatan), siswa yang memiliki kekuatan mental dan emosional yang baik dapat membantu menghadapi tekanan dan stres di lingkungan sekolah. Hal ini juga dinyatakan oleh Singh dan Yu (2010) bahwa siswa yang memiliki kekuatan yang tinggi enggan melakukan *cyberslacking* sebagai cara untuk melarikan diri dari tekanan dan stres yang ada di sekolah karena siswa mampu mengatasi tekanan dan stres tersebut. Ketiga, *optimism* (optimisme), siswa yang optimis mampu melihat peluang positif saat pembelajaran di kelas untuk perkembangan pribadi. Siswa lebih memilih untuk mengatasi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif daripada melakukan *cyberslacking*. Menurut Singh dan Yu (2010) siswa yang optimis cenderung lebih percaya diri dan optimis terhadap masa depan, sehingga enggan melakukan *cyberslacking* sebagai cara untuk menghindari masalah ataupun distraksi saat di kelas.

2. Hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal

Hipotesis kedua, didapatkan nilai koefisien korelasi tertulis $-0,412$ dan nilai sig. (*2-tailed*) antara kontrol diri dan *cyberslacking* adalah $0,000$. Pada penelitian ini sebesar $0,000$ dengan taraf signifikansi yang digunakan $< 0,05$, maka hipotesis diterima. Dari hasil pengujian kontrol diri dan *cyberslacking*, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sedang dan bentuk hubungannya ialah negatif antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri maka akan semakin rendah pula tingkat *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Simbolon dan Rosito (2021) meneliti bahwa tingkat kontrol diri yang dimiliki mahasiswa dapat mengurangi frekuensi *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini berarti, individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi lebih mampu menghindari *cyberslacking* karena individu dapat menahan diri untuk tidak terlalu sering memeriksa media sosial, bermain *game online*, atau melakukan aktivitas *online* lainnya yang dapat mengganggu proses belajar saat dikelas. Siswa akan cenderung lebih disiplin dalam manajemen waktu dan tugas-tugas yang diterimanya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tanjung (2022) menunjukkan bahwa kontrol diri juga memiliki pengaruh negatif terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ramadhan dan Sari (2018) bahwa kendali diri menjadi elemen penting yang harus dimaksimalkan untuk meminimalisir *cyberloafing*.

Kontrol diri dari Tangney et al. (2004) memiliki aspek-aspek diantaranya disiplin diri, tindakan atau aksi yang tidak impulsif, kebiasaan baik/hidup sehat, etika kerja, dan keterandalan atau keajegan. Dari penelitian terdahulu terkait hubungan kontrol diri dengan *cyberslacking* dijelaskan bahwa, pertama, disiplin diri, siswa yang memiliki sikap disiplin diri yang baik, maka cenderung mudah mengontrol keinginan yang tidak terkait pelajaran dan tetap fokus saat pembelajaran berlangsung. Hal ini berarti, siswa tidak mudah terdistrak dengan keinginan melakukan *cyberberslacking* seperti sebagaimana aspek *cyberslacking* dari Akbulut et al. (2016) *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. Kedua, tindakan

atau aksi yang tidak impulsif, *cyberslacking* seperti berbelanja dan mengupdate diri secara real-time lebih jarang dilakukan oleh siswa yang dapat menahan diri dari tindakan impulsif. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Azzahrah et al. (2024) bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan berperilaku positif dan dapat bertanggung jawab atas tindakannya. Ketiga, kebiasaan baik/hidup sehat Siswa yang memiliki kebiasaan hidup yang baik dan sehat lebih memprioritaskan aktivitas yang bermanfaat dan mengalokasikan waktu dengan bijak, seperti berolahraga atau membaca buku, daripada melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat di internet. Keempat, etika kerja Siswa yang memiliki etika kerja yang baik lebih suka menyelesaikan tugas sekolah daripada melakukan hal-hal yang tidak penting di internet, karena etika kerja yang baik dapat menunjukkan seberapa dedikasi individu terhadap pekerjaan dan tanggung jawab yang dijalani. Kelima, keterandalan atau keajegan, Siswa dengan keterandalan atau keajegan yang tinggi minim melakukan *cyberslacking* karena dapat bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas sekolah ataupun menyelesaikan pembelajaran saat dikelas. Pemaparan aspek aspek tersebut selaras dengan hasil penelitian Aini dan Rinaldi (2023) yang bermakna peluang individu akan melakukan *cyberslacking* lebih tinggi jika mereka memiliki kurang kontrol diri.

3. Hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal

Hipotesis ketiga, nilai koefisien korelasi resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal yaitu 0,422 dan dengan nilai probabilitas sig. *F Change* variabel resiliensi, kontrol diri, *cyberslacking* adalah 0,000. Karena $0,000 < 0,05$, maka korelasi antara variabel tersebut dinyatakan signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal. Semakin tinggi tingkat resiliensi dan kontrol diri, maka semakin rendah pula *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

Selaras dengan riset yang dilakukan oleh Chrisnatalia et al. (2023) bahwa *self-control* berpengaruh terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa, dengan kontrol diri yang baik, dapat mengontrol penggunaan ponsel atau laptop untuk kegiatan belajar. Selain itu, hasil penelitian Miskanik (2022) juga menyatakan dengan konsep diri, resiliensi dan dukungan akan berkorelasi memiliki kemampuan untuk kontrol diri dengan baik,

hasil belajar juga akan baik. Dengan kata lain, ketika individu tertekan, individu lebih cenderung mencari solusi produktif daripada melakukan aktivitas *cyberslacking*. Hal serupa didukung oleh penelitian dari Chrisnatalia et al. (2023) bahwa dengan kontrol diri yang baik, dapat mengontrol penggunaan ponsel atau laptop untuk kegiatan belajar. Resiliensi dan kontrol diri dapat saling mendukung. Siswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri individu lebih baik saat berada di bawah tekanan atau stres, yang pada gilirannya dapat meningkatkan resiliensi siswa.

Siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak memiliki tingkat *cyberslacking* yang rendah karena mereka memiliki tingkat resiliensi yang sedang, serta tingkat kontrol diri yang sedang. Siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak memiliki tingkat *cyberslacking* yang rendah karena siswa memiliki karakteristik diantaranya saat pembelajaran berlangsung siswa rata-rata mematikan notifikasi aplikasi belanja *online*, mengabaikan notifikasi sosial media saat pembelajaran, menghiraukan ajakan taruhan *game* bersama teman, mengesampingkan berita terkini yang beredar di media sosial, memperhatikan pelajaran daripada mengurus *update* aplikasi, tidak menggunakan WiFi sekolah untuk mengunduh film secara ilegal, membiarkan promo suatu barang di situs belanja *online*, *checkout* barang di aplikasi belanja *online* di luar jam pembelajaran, dan berkonsentrasi untuk memahami materi pelajaran.

Siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak memiliki tingkat resiliensi yang sedang ini dikarenakan siswa memiliki karakteristik diantaranya pantang menyerah saat mengalami kegagalan dalam pelatihan project software di sekolah, percaya diri ketika berbicara di depan kelas, membaca ulang materi setelah diajarkan, optimis dalam mengikuti pelatihan di sekolah sebagai langkah menuju pencapaian impian, mampu mengemukakan pendapat tanpa takut dihakimi oleh orang lain. Selain itu juga siswa merasa kurangnya dukungan dari guru, merasa cemas saat menghadapi ujian di sekolah, merasa putus asa ketika menghadapi tugas yang berat di sekolah, mudah terganggu oleh hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian saat pelajaran, merasa rendah diri ketika mendapat kritik negatif dari teman, pesimis ketika menghadapi tugas yang berat di sekolah, canggung ketika dihadapkan pada perubahan dalam metode pengajaran di kelas, meragukan diri sendiri ketika menghadapi rintangan berulang kali dalam proses pendidikan, dan khawatir terkait hasil belajar.

Siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak memiliki tingkat kontrol diri yang sedang ini dikarenakan siswa memiliki karakteristik diantaranya mematuhi tata tertib

yang berlaku di lingkungan sekolah, mampu mengatur waktu dengan efisien, mampu mengevaluasi situasi dengan bijak sebelum bertindak, merencanakan kerja kelompok bersama teman untuk menyelesaikan project berbasis HTML. Selain itu, siswa juga memiliki karakter mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, belajar hanya ketika akan menghadapi ujian sekolah, terburu-buru dalam mengambil keputusan, kerap begadang hanya untuk scroll media sosial, bertindak spontan tanpa memikirkan dampaknya, malas membersihkan ruang kelas saat jadwal piket, mengumpulkan tugas yang diberikan guru melebihi batas waktu yang ditentukan, mudah berubah pikiran, terganggu jika ada teman yang ramai dikelas, boros dalam menggunakan uang, membiarkan emosi mempengaruhi keputusan, menyontek ketika ujian dan mengerjakan tugas secara mendadak.

Dapat disimpulkan *cyberslacking* memiliki korelasi dengan resiliensi dan kontrol diri karena keduanya mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengontrol diri dan mengatur perilaku. Siswa yang memiliki level resiliensi dan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghindari *cyberslacking* yang dapat mengganggu produktivitas siswa. Belum ada penelitian yang secara bersamaan menyelidiki ketiga variabel, yaitu resiliensi, kontrol diri, dan *cyberslacking*. Penelitian sebelumnya hanya mengkaji hubungan antara resiliensi dan *cyberslacking*, atau antara kontrol diri dan *cyberslacking*. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk meneliti ketiga variabel ini sebagai upaya untuk mengembangkan pengetahuan dalam bidang penelitian psikologi.

Secara keseluruhan, penelitian ini memiliki beberapa kekurangan. Salah satunya adalah kurangnya pengetahuan peneliti dalam mencari sumber literatur yang mendukung pemahaman yang lebih mendalam tentang ketiga variabel yang diteliti. Selain itu, wilayah yang digunakan dalam studi ini amat terbatas karena hanya fokus pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK N 4 Kendal. Saran dari peneliti adalah agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan lingkup yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *cyberslacking*, seperti dari faktor individual, organisasi, situasional dan sosial. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan tingkat korelasi yang dihasilkan dalam penelitian tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian, pengolahan, dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara resiliensi dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal. Hasil dari korelasi ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang rendah dan bentuk hubungannya ialah negatif. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal, maka akan semakin rendah *cyberslacking* siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.
2. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal. Hasil dari korelasi ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang sedang dan bentuk hubungannya ialah negatif. Semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal, maka akan semakin rendah *cyberslacking* siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.
3. Terdapat hubungan antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal. Hasil dari korelasi ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara resiliensi dan kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal. Semakin tinggi tingkat resiliensi dan kontrol diri yang dimiliki siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal, maka akan semakin rendah *cyberslacking* siswa jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 4 Kendal.

B. Saran

Dari Berdasarkan temuan analisis penelitian ini, penulis membuat rekomendasi berikut:

1. Untuk Subjek Penelitian

Siswa diharapkan untuk meningkatkan resiliensi dan kontrol diri karena hasil kategorisasi menunjukkan bahwa resiliensi dan kontrol diri berada pada tingkat sedang.

Siswa juga diharapkan mempertahankan *cyberslacking* yang rendah dan tetap fokus pada proses pembelajaran di sekolah.

2. Untuk Tempat Penelitian

Hasil penelitian dapat digunakan untuk merancang program pelatihan yang fokus pada peningkatan resiliensi dan kontrol diri siswa dalam menggunakan teknologi yang lebih bijak di sekolah. Temuan penelitian dapat menjadi dasar untuk merumuskan kebijakan terkait memanfaatkan teknologi secara produktif di lingkungan sekolah agar dapat mengurangi *cyberslacking*.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode penelitian yang lebih mendalam atau melihat faktor lain dari hubungan antara resiliensi, kontrol diri, dan *cyberslacking*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiq, N. (2021). *Hubungan antara self control dan resiliensi mahasiswa (Studi Kasus Pondok Sabilurrosyad)*.
- Aini, L. N., & Rinaldi, M. R. (2023). Nomophobia sebagai moderator antara kontrol diri terhadap cyberslacking pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1), 67–76.
- Akbar, A., & Noviani, N. (2019). Tantangan dan solusi dalam perkembangan teknologi pendidikan di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 2(1), 18–25.
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Aminoto, T., & Pathoni, H. (2014). Penerapan media e-learning berbasis schoology untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar materi usaha dan energi di kelas XI SMA N 10 kota Jambi. *Jurnal Sainmatika*, 8(1), 13–29.
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena cyberslacking pada mahasiswa. *Intuisi Journal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202–210. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/23378>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2012a). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Azzahrah, F., Alwi, M. A., & Halima, A. (2024). Kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Kajian Ilmu Sosial Dan Psikologi*, 2(2), 1–10.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

- Campbell-Sills, & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item measure of resilience. *Journal Of Traumatic Stress, 20*(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts>
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., Benedictus, S., & Liwun, B. (2023). Self-control dan cyberslacking pada mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, 13*(2), 128–137.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*, 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2017). The science and practice of self-control. *Perspectives on Psychological Science, 12*(5), 715–718. <https://doi.org/10.1177/1745691617690880>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Gamasiwi, R. J., Salsabil, A. S., Novarizka, S., Putri, T. I., & Ikhsani, M. M. (2023). The effect of workload and self-efficacy on cyberloafing behavior on employee performance at purwokerto islamic hospital. *Proceeding International Seminar on Islamic Studies, 4*(1), 130–140.
- Gerow, J. E., Galluch, P. S., & Thatcher, J. B. (2010). To slack or not to slack: Internet usage in the classroom. *JITTA: Journal of Information Technology Theory and Application, 11*(3), 5–24.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *Canadian Journal of Psychiatry, 56*(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hysa, B. (2022). Cyberslacking and cyberloafing impact of social media use in the workplace. *SCIENTIFIC PAPERS OF SILESIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY: ORGANIZATION AND MANAGEMENT SERIES, 167*, 107–121.
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian*

- Psikologi*, 3(1), 117–140. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers and Education*, 59(2), 505–514. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.023>
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2017). Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125–142. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen* (Edisi Ketii). UMM Press.
- Ledesma, J. (2014). Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership. *SAGE Open*, 4(3), 1–8. <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694.
- Mark, G. (2016). Problem gambling and gambling addiction are not the same. *Journal of Addiction and Dependence*, 2(1), 1–3. <https://doi.org/10.15436/2471-061x.16.014>
- Matondang, Z., & FadlilahNasution, H. (2021). *Praktik analisis data: Pengolahan ekonometrika dengan eviws dan SPSS* (1st ed.). CV. Merdeka Kreasi Group.
- Miskanik. (2022). Kontrol diri sebagai mediator konsep diri, resiliensi, dukungan sosial terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 5(1), 120–128. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v5i1.5706>
- Mumtaza, S. N., Kumalasari, A., Aggriani, D., Nareswari, R., Diffa, F. F., Widoretno, P, N. M. K., Wahyuningsih, N., & Faruqy, M. Z. Al. (2023). Cyberslacking dalam pembelajaran daring: Efek samping pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa organisatoris. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 14(1), 20–31.
- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). Dampak cyberslacking pada tingkat pembelajaran mahasiswa. *Journal on Education*, 05(02), 4624–4632.
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- O’Neill, T. A., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Cyberslacking, Engagement, and

- Personality In Distributed Work Environments. *Computers in Human Behavior*, 40, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.08.005>
- Padillah. (2021). Analisis kecenderungan perilaku cyberslacking terhadap resiliensi akademik mahasiswa. *JURNAL ILMIAH KOHESI*, 5(4), 103–107.
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21–33.
- Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis validitas konstruk dan analisis konsistensi internal pada skala resiliensi. *PSIMPHONI*, 4(1), 8–15.
- Prawitasari, T., & Antika, E. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap resiliensi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–9. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1195
- Priyatno, D. (2011). *Buku saku analisis statistik data SPSS*. MediaKom.
- Purnomo, R. A. (2017). Analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS. In P. C. Ambarwati (Ed.), *Cv. Wade Group* (2nd ed.). CV. Wade Group.
- Ramadhan, V. A., & Sari, E. Y. D. (2018). Perilaku cyberloafing pada pekerja perempuan. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 213–224. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1497>
- Rosidi, S., & Pawelzick, C. A. (2023). Personal and social factors of resilience : Factorial validity and internal consistency of Indonesian read. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 5(1), 113-120 E-ISSN: <https://doi.org/10.33545/26641348.2023.v5.i1b.119>
- Simbolon, L. L., & Rosito, A. C. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku cyberslacking mahasiswa Universitas HKBP NOMMENSEN. *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen*, 7(2), 47–56. <http://perpustakaan.uhn.ac.id/adminarea/dataskripsi/Ervina1.pdf>
- Singh, K., & Yu, X. (2010). Psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a sample of Indian students. *Journal of Psychology*, 1(1), 23–30. <https://doi.org/10.1080/09764224.2010.11885442>
- Sitanggang, Y. A., Lani, T., & Raziansyah. (2023). Hubungan konsep diri dengan kontrol diri

dalam tindakan agresivitas di media sosial pada keluarga yang memiliki remaja di wilayah Astambul. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(2), 195–202. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>

Siyoto, S. (2015). *Dasar metodologi penelitian* (Ayup (ed.); Cetakan 1). Literasi Media Publishing.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Journal of Personality* (Vol. 2, Issue April 2004, pp. 272–322).

Tanjung, F. N. I. (2022). *Pengaruh self-control dan motivasi belajar terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang*. 1–151.

Venkatesh, V., Davis, F. D., Cheung, C. M. K., & Lee, Z. W. Y. (2022). Cyberslacking in the workplace: Antecedents and effects on job performance. *MIS Quarterly*, 1–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.25300/misq/2022/14985>

Wahyu Rahmadita Ilma. (2023). *Hubungan antara kontrol diri dengan cyberslacking pada siswa kelas XI SMA X Demak*.

Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality*, 35(1), 19–30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>

LAMPIRAN

Lampiran 1

Skala Penelitian

A. Skala *Cyberslacking*

1. Skala *cyberslacking* sebelum *try out*

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KK	HTP	TP
1	Saya melakukan <i>live streaming</i> saat jam pelajaran berlangsung					
2	Saya mematikan notifikasi aplikasi belanja <i>online</i> ketika pembelajaran berlangsung					
3	Ketika bosan saat jam pelajaran, saya akan mengakses aplikasi belanja <i>online</i> untuk mencari barang yang saya inginkan					
4	Saya membeli barang yang saya inginkan di aplikasi belanja <i>online</i> , bahkan ketika guru sedang menyampaikan materi					
5	Saya mengabaikan notifikasi sosial media saat pembelajaran					
6	Saya akan membalas pesan dari teman setelah jam pelajaran selesai					
7	Saya menghiraukan ajakan taruhan <i>game</i> bersama teman karena mementingkan pelajaran					
8	Selama pembelajaran berlangsung, saya sibuk memeriksa postingan teman					
9	Saya mengesampingkan berita terkini yang beredar di media sosial karena memperhatikan penjelasan guru					
10	Ketika terhubung dengan WiFi sekolah, saya akan cepat membagikan informasi di sosial media					
11	Saya memperhatikan pelajaran dari pada mengurus <i>update</i> aplikasi yang harus saya lakukan					

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KK	HTP	TP
12	Saya bermain <i>game</i> saat di kelas agar ranking akun <i>game</i> saya naik					
13	Saya memilih untuk bermain <i>game</i> di rumah dari pada di sekolah					
14	Saya akan meneruskan video yang muncul di <i>timeline</i> ke teman					
15	Saya biasa saja jika ranking akun <i>game</i> saya tertinggal karena saya lebih fokus pada pelajaran saya					
16	Meskipun terhubung WiFi sekolah, saya tetap enggan menggunakannya untuk mengunduh file secara ilegal					
17	Saya menggunakan WiFi sekolah untuk melakukan <i>update</i> pada aplikasi berukuran besar, sekalipun saat jam pelajaran berlangsung					
18	Saya melakukan <i>update</i> pada aplikasi yang ter- <i>install</i> dengan menggunakan fasilitas WiFi sekolah					
19	Saya membiarkan promo suatu barang di situs belanja <i>online</i> saat menyimak penjelasan guru					
20	Setiap ada hal yang menarik, saya akan posting ke media sosial, bahkan ketika guru sedang menyampaikan materi					
21	Saya akan <i>download</i> film/ <i>series</i> favorit menggunakan WiFi sekolah selama pembelajaran berlangsung					
22	Saya akan <i>checkout</i> barang di aplikasi belanja <i>online</i> di luar jam pembelajaran					
23	Saya melakukan perjanjian dengan teman, ketika saya memenangkan suatu game					
24	Dari pada memposting kegiatan non pembelajaran, saya berkonsentrasi untuk memahami materi pelajaran					
25	Ketika teman mengunggah postingan, saya langsung memberikan komentar, sekalipun saat pembelajaran					
26	Saya memposting berita <i>update</i> melalui <i>story</i> media sosial ketika pembelajaran berlangsung					

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KK	HTP	TP
27	Saya menjaga konsentrasi dikelas, dari pada memberikan komentar pada postingan orang lain					
28	Ketika jenuh, saya akan bermain <i>game</i> meskipun jam pelajaran belum selesai					
29	Saya akan mengunduh film menggunakan kuota pribadi di luar jam pembelajaran					
30	Saya mudah tergoda dengan <i>flash sale</i> suatu barang di situs belanja <i>online</i> walaupun pembelajaran masih berlangsung					

2. Skala *cyberslacking* setelah *try out*

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KK	HTP	TP
1	Saya melakukan <i>live streaming</i> saat jam pelajaran berlangsung					
2	Saya mematikan notifikasi aplikasi belanja <i>online</i> ketika pembelajaran berlangsung					
3	Saya mengabaikan notifikasi sosial media saat pembelajaran					
4	Saya menghiraukan ajakan taruhan <i>game</i> bersama teman karena mementingkan pelajaran					
5	Saya mengesampingkan berita terkini yang beredar di media sosial karena memperhatikan penjelasan guru					
6	Ketika terhubung dengan WiFi sekolah, saya akan cepat membagikan informasi di sosial media					
7	Saya memperhatikan pelajaran dari pada mengurus <i>update</i> aplikasi yang harus saya lakukan					
8	Saya memilih untuk bermain <i>game</i> di rumah dari pada di sekolah					
9	Meskipun terhubung WiFi sekolah, saya tetap enggan menggunakannya untuk mengunduh file secara ilegal					
10	Saya menggunakan WiFi sekolah untuk melakukan <i>update</i> pada aplikasi berukuran besar, sekalipun saat jam pelajaran berlangsung					
11	Saya melakukan <i>update</i> pada aplikasi yang ter- <i>install</i> dengan menggunakan fasilitas WiFi sekolah					
12	Saya membiarkan promo suatu barang di situs belanja <i>online</i> saat menyimak penjelasan guru					
13	Setiap ada hal yang menarik, saya akan posting ke media sosial, bahkan ketika guru sedang menyampaikan materi					
14	Saya akan <i>checkout</i> barang di aplikasi belanja <i>online</i> di luar jam pembelajaran					

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KK	HTP	TP
15	Dari pada memposting kegiatan non pembelajaran, saya berkonsentrasi untuk memahami materi pelajaran					
16	Saya memposting berita <i>update</i> melalui <i>story</i> media sosial ketika pembelajaran berlangsung					
17	Saya menjaga konsentrasi dikelas, dari pada memberikan komentar pada postingan orang lain					

B. Skala Resiliensi

1. Skala resiliensi sebelum *try out*

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya mengambil tindakan balas dendam saat terjadi perselisihan					
2	Saya merasa kurangnya dukungan dari guru					
3	Saya mencoba untuk tetap tenang ketika menghadapi situasi sulit di sekolah					
4	Saya merasa cemas saat menghadapi ujian di sekolah					
5	Saya merasa putus asa ketika menghadapi tugas yang berat di sekolah					
6	Saya pantang menyerah saat mengalami kegagalan dalam pelatihan project software di sekolah					
7	Saya mudah terganggu oleh hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian saat pelajaran					
8	Saya ingin bekerja sesuai jurusan saya, sehingga meningkatkan memotivasi saya					
9	Saya berinisiatif mencari solusi tanpa terlalu bergantung pada bantuan orang lain saat menghadapi hambatan					
10	Saya merasa rendah diri ketika mendapat kritik negatif dari teman					
11	Saya mencoba berbagai metode pembelajaran untuk menemukan yang paling efektif dalam belajar					
12	Saya merasa bahwa kesulitan adalah tanda kegagalan pribadi					
13	Saya melihat sisi baik dari situasi sulit					
14	Saya percaya diri ketika berbicara di depan kelas					

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
15	Saya melihat setiap kegagalan sebagai perbaikan diri					
16	Saya pesimis ketika menghadapi tugas yang berat di sekolah					
17	Saya membaca ulang materi setelah diajarkan					
18	Saya optimis dalam mengikuti pelatihan di sekolah sebagai langkah menuju pencapaian impian					
19	Saya canggung ketika dihadapkan pada perubahan dalam metode pengajaran dikelas					
20	Saya meragukan diri sendiri ketika menghadapi rintangan berulang kali dalam proses pendidikan					
21	Saya khawatir terkait hasil belajar, yang berdampak pada kesehatan mental saya					
22	Saya mampu mengemukakan pendapat tanpa takut dihakimi oleh orang lain					
23	Saat mengalami kegagalan di sekolah, hal tersebut dapat memengaruhi motivasi saya					
24	Saya berkomunikasi secara terbuka untuk mencari solusi yang baik					

2. Skala resiliensi setelah *try out*

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa kurangnya dukungan dari guru					
2	Saya merasa cemas saat menghadapi ujian di sekolah					
3	Saya merasa putus asa ketika menghadapi tugas yang berat di sekolah					
4	Saya pantang menyerah saat mengalami kegagalan dalam pelatihan project <i>software</i> di sekolah					
5	Saya mudah terganggu oleh hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian saat pelajaran					
6	Saya merasa rendah diri ketika mendapat kritik negatif dari teman					
7	Saya percaya diri ketika berbicara di depan kelas					
8	Saya pesimis ketika menghadapi tugas yang berat di sekolah					
9	Saya membaca ulang materi setelah diajarkan					
10	Saya optimis dalam mengikuti pelatihan di sekolah sebagai langkah menuju pencapaian impian					
11	Saya canggung ketika dihadapkan pada perubahan dalam metode pengajaran dikelas					
12	Saya meragukan diri sendiri ketika menghadapi rintangan berulang kali dalam proses pendidikan					
13	Saya khawatir terkait hasil belajar, yang berdampak pada kesehatan mental saya					
14	Saya mampu mengemukakan pendapat tanpa takut dihakimi oleh orang lain					

C. Skala Kontrol Diri

1. Skala kontrol diri sebelum *try out*

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain					
2	Saya suka berolahraga					
3	Saya belajar hanya ketika akan menghadapi ujian sekolah					
4	Saya mematuhi tata tertib yang berlaku di lingkungan sekolah					
5	Saya terburu-buru dalam mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya					
6	Saya mampu mengatur waktu dengan efisien sehingga tugas-tugas sekolah terselesaikan sesuai batas waktu					
7	Saya menghindari menunda mengerjakan tugas					
8	Saya kerap begadang hanya untuk <i>scroll</i> media sosial					
9	Saya percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru					
10	Saya bertindak spontan tanpa memikirkan dampaknya secara mendalam					
11	Saya mengabaikan suara-suara diluar kelas saat pembelajaran berlangsung					
12	Saya memperhatikan komposisi makanan saya setiap hari					
13	Saya malas membersihkan ruang kelas saat jadwal piket					
14	Saya mampu mempertahankan pendapat saya meskipun berbeda dengan orang lain					
15	Saya mengumpulkan tugas yang diberikan guru melebihi batas waktu yang ditentukan					
16	Saya mampu mengevaluasi situasi dengan bijak sebelum bertindak					
17	Saya mudah berubah pikiran					

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
18	Saya terganggu jika ada teman yang ramai dikelas					
19	Saya merencanakan kerja kelompok bersama teman untuk menyelesaikan project berbasis HTML					
20	Saya meminta teman untuk mengerjakan tugas saya					
21	Saya kerap membuang sampah dilaci daripada di tempat sampah depan kelas					
22	Saya rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang saya pilih di sekolah					
23	Saya boros dalam menggunakan uang					
24	Saya membiarkan emosi mempengaruhi keputusan yang saya buat					
25	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu					
26	Saya menyontek ketika ujian					
27	Saya dapat menjawab pertanyaan dari guru setelah materi selesai disampaikan					
28	Saya mengerjakan tugas secara mendadak					
29	Saya terlambat datang ke sekolah					
30	Saya payah menjaga rahasia dengan baik					

2. Skala kontrol diri setelah *try out*

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain					
2	Saya belajar hanya ketika akan menghadapi ujian sekolah					
3	Saya mematuhi tata tertib yang berlaku di lingkungan sekolah					
4	Saya terburu-buru dalam mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya					
5	Saya mampu mengatur waktu dengan efisien sehingga tugas-tugas sekolah terselesaikan sesuai batas waktu					
6	Saya kerap begadang hanya untuk <i>scroll</i> media sosial					
7	Saya bertindak spontan tanpa memikirkan dampaknya secara mendalam					
8	Saya malas membersihkan ruang kelas saat jadwal piket					
9	Saya mengumpulkan tugas yang diberikan guru melebihi batas waktu yang ditentukan					
10	Saya mampu mengevaluasi situasi dengan bijak sebelum bertindak					
11	Saya mudah berubah pikiran					
12	Saya terganggu jika ada teman yang ramai dikelas					
13	Saya merencanakan kerja kelompok bersama teman untuk menyelesaikan project berbasis HTML					
14	Saya rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang saya pilih di sekolah					
15	Saya boros dalam menggunakan uang					
16	Saya membiarkan emosi mempengaruhi keputusan yang saya buat					
17	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu					

No	Item	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
18	Saya menyontek ketika ujian					
19	Saya dapat menjawab pertanyaan dari guru setelah materi selesai disampaikan					
20	Saya mengerjakan tugas secara mendadak					
21	Saya terlambat datang ke sekolah					

Lampiran 2

Tabel jumlah sample Krejckie dan Morgan

N	S	N	S	N	S
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	250	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	268
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	383

Lampiran 3

Daya Diskriminasi

A. *Cyberslacking*

Item-Total Statistics						
		Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	
	1. Saya melakukan <i>live streaming</i> saat jam pelajaran berlangsung	Aitem1	60.4333	93.909	0.318	0.718
	2. Saya mematikan notifikasi aplikasi belanja <i>online</i> ketika pembelajaran berlangsung	Aitem2	61.4000	90.455	0.299	0.716
X	3. Ketika bosan saat jam pelajaran, saya akan mengakses aplikasi belanja <i>online</i> untuk mencari barang yang saya inginkan	Aitem3	61.2667	95.513	0.081	0.730
X	4. Saya membeli barang yang saya inginkan di aplikasi belanja <i>online</i> , bahkan ketika guru sedang menyampaikan materi	Aitem4	62.2333	96.944	0.164	0.725
	5. Saya mengabaikan notifikasi sosial media saat pembelajaran	Aitem5	61.0000	90.138	0.365	0.712
X	6. Saya akan membalas pesan dari teman setelah jam pelajaran selesai	Aitem6	60.9000	96.369	0.069	0.729
	7. Saya menghiraukan ajakan taruhan <i>game</i> bersama teman karena mementingkan pelajaran	Aitem7	60.9333	85.375	0.443	0.703
X	8. Selama pembelajaran berlangsung, saya sibuk memeriksa postingan teman	Aitem8	61.5333	95.913	0.069	0.730
	9. Saya mengesampingkan berita terkini yang beredar di media sosial karena memperhatikan penjelasan guru	Aitem9	61.1000	87.266	0.541	0.701
	10. Ketika terhubung dengan WiFi sekolah, saya akan cepat membagikan informasi di sosial media	Aitem10	61.5667	92.461	0.311	0.717
	11. Saya memperhatikan pelajaran dari pada mengurus <i>update</i> aplikasi yang harus saya lakukan	Aitem11	61.3000	88.079	0.498	0.704
X	12. Saya bermain <i>game</i> saat di kelas agar ranking akun <i>game</i> saya naik	Aitem12	61.2333	102.254	-0.254	0.751
	13. Saya memilih untuk bermain <i>game</i> di rumah dari pada di sekolah	Aitem13	60.8333	90.420	0.262	0.719
X	14. Saya akan meneruskan video yang muncul di <i>timeline</i> ke teman	Aitem14	61.0667	98.271	-0.064	0.739
X	15. Saya biasa saja jika ranking akun <i>game</i> saya tertinggal karena saya lebih fokus pada pelajaran saya	Aitem15	61.2000	90.717	0.249	0.720

	16. Meskipun terhubung WiFi sekolah, saya tetap enggan menggunakannya untuk mengunduh file secara ilegal	Aitem16	59.9667	89.068	0.279	0.718
	17. Saya menggunakan WiFi sekolah untuk melakukan <i>update</i> pada aplikasi berukuran besar, sekalipun saat jam pelajaran berlangsung	Aitem17	60.6000	88.662	0.362	0.711
	18. Saya melakukan <i>update</i> pada aplikasi yang ter- <i>install</i> dengan menggunakan fasilitas WiFi sekolah	Aitem18	60.4667	88.947	0.328	0.714
	19. Saya membiarkan promo suatu barang di situs belanja <i>online</i> saat menyimak penjelasan guru	Aitem19	61.2333	84.047	0.637	0.691
	20. Setiap ada hal yang menarik, saya akan posting ke media sosial, bahkan ketika guru sedang menyampaikan materi	Aitem20	61.8667	93.568	0.334	0.717
X	21. Saya akan <i>download</i> film/ <i>series</i> favorit menggunakan WiFi sekolah selama pembelajaran berlangsung	Aitem21	61.8333	95.937	0.066	0.730
	22. Saya akan <i>checkout</i> barang di aplikasi belanja <i>online</i> di luar jam pembelajaran	Aitem22	61.0000	81.034	0.640	0.685
X	23. Saya melakukan perjanjian dengan teman, ketika saya memenangkan suatu game	Aitem23	62.0000	97.241	0.036	0.729
	24. Dari pada memposting kegiatan non pembelajaran, saya berkonsentrasi untuk memahami materi pelajaran	Aitem24	61.4000	91.628	0.489	0.711
X	25. Ketika teman mengunggah postingan, saya langsung memberikan komentar, sekalipun saat pembelajaran	Aitem25	61.8000	97.890	-0.036	0.735
	26. Saya memposting berita <i>update</i> melalui <i>story</i> media sosial ketika pembelajaran berlangsung	Aitem26	61.8667	93.085	0.374	0.716
	27. Saya menjaga konsentrasi dikelas, dari pada memberikan komentar pada postingan orang lain	Aitem27	61.6333	90.861	0.543	0.708
X	28. Ketika jenuh, saya akan bermain <i>game</i> meskipun jam pelajaran belum selesai	Aitem28	61.4333	98.116	-0.048	0.735
X	29. Saya akan mengunduh film menggunakan kuota pribadi di luar jam pembelajaran	Aitem29	60.0000	96.621	-0.006	0.740
X	30. Saya mudah tergoda dengan <i>flash sale</i> suatu barang di situs belanja <i>online</i> walaupun pembelajaran masih berlangsung	Aitem30	61.5667	93.013	0.187	0.724

B. Resiliensi

Item-Total Statistics						
		Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	
X	1. Saya mengambil tindakan balas dendam saat terjadi perselisihan	Aitem1	79.2667	87.926	0.287	0.826
	2. Saya merasa kurangnya dukungan dari guru	Aitem2	79.5667	88.806	0.343	0.822
X	3. Saya mencoba untuk tetap tenang ketika menghadapi situasi sulit di sekolah	Aitem3	78.9333	93.789	0.038	0.832
	4. Saya merasa cemas saat menghadapi ujian di sekolah	Aitem4	80.4333	82.254	0.653	0.808
	5. Saya merasa putus asa ketika menghadapi tugas yang berat di sekolah	Aitem5	79.8333	79.523	0.760	0.802
	6. Saya pantang menyerah saat mengalami kegagalan dalam pelatihan project software di sekolah	Aitem6	79.3667	88.792	0.344	0.822
	7. Saya mudah terganggu oleh hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian saat pelajaran	Aitem7	79.6667	83.816	0.456	0.817
X	8. Saya ingin bekerja sesuai jurusan saya, sehingga meningkatkan memotivasi saya	Aitem8	79.2667	88.202	0.261	0.827
X	9. Saya berinisiatif mencari solusi tanpa terlalu bergantung pada bantuan orang lain saat menghadapi hambatan	Aitem9	79.2000	91.614	0.185	0.828
	10. Saya merasa rendah diri ketika mendapat kritik negatif dari teman	Aitem10	80.1667	81.385	0.614	0.809
X	11. Saya mencoba berbagai metode pembelajaran untuk menemukan yang paling efektif dalam belajar	Aitem11	79.0333	91.757	0.171	0.828
X	12. Saya merasa bahwa kesulitan adalah tanda kegagalan pribadi	Aitem12	79.4667	91.292	0.125	0.833
X	13. Saya melihat sisi baik dari situasi sulit	Aitem13	79.1333	92.809	0.108	0.830
	14. Saya percaya diri ketika berbicara di depan kelas	Aitem14	79.9667	85.413	0.481	0.817
X	15. Saya melihat setiap kegagalan sebagai perbaikan diri	Aitem15	78.6667	91.126	0.285	0.825
	16. Saya pesimis ketika menghadapi tugas yang berat di sekolah	Aitem16	79.7333	84.409	0.683	0.810
	17. Saya membaca ulang materi setelah diajarkan	Aitem17	78.7333	89.030	0.326	0.823
	18. Saya optimis dalam mengikuti pelatihan di sekolah sebagai langkah menuju pencapaian impian	Aitem18	79.0000	87.931	0.433	0.819
	19. Saya canggung ketika dihadapkan pada perubahan dalam metode pengajaran dikelas	Aitem19	80.0000	86.069	0.611	0.814

	20. Saya meragukan diri sendiri ketika menghadapi rintangan berulang kali dalam proses pendidikan	Aitem20	79.8000	81.752	0.673	0.807
	21. Saya khawatir terkait hasil belajar, yang berdampak pada kesehatan mental saya	Aitem21	79.8000	83.131	0.546	0.813
	22. Saya mampu mengemukakan pendapat tanpa takut dihakimi oleh orang lain	Aitem22	79.8667	86.189	0.529	0.816
X	23. Saat mengalami kegagalan di sekolah, hal tersebut dapat memengaruhi motivasi saya	Aitem23	80.2000	94.441	-0.048	0.843
X	24. Saya berkomunikasi secara terbuka untuk mencari solusi yang baik	Aitem24	79.1333	92.051	0.124	0.831

C. Kontrol Diri

Item-Total Statistics						
		Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	
	1. Saya mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain	Aitem1	103.5000	112.052	0.749	0.848
X	2. Saya suka berolahraga	Aitem2	103.0333	123.482	0.211	0.868
	3. Saya belajar hanya ketika akan menghadapi ujian sekolah	Aitem3	103.5333	120.326	0.414	0.860
	4. Saya mematuhi tata tertib yang berlaku di lingkungan sekolah	Aitem4	102.3667	126.861	0.328	0.862
	5. Saya terburu-buru dalam mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya	Aitem5	103.1333	123.292	0.456	0.859
	6. Saya mampu mengatur waktu dengan efisien sehingga tugas-tugas sekolah terselesaikan sesuai batas waktu	Aitem6	103.1000	120.990	0.474	0.858
X	7. Saya menghindari menunda mengerjakan tugas	Aitem7	103.3667	124.999	0.298	0.862
	8. Saya kerap begadang hanya untuk scroll media sosial	Aitem8	103.5333	119.499	0.493	0.857
X	9. Saya percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru	Aitem9	102.8667	126.395	0.238	0.864
	10. Saya bertindak spontan tanpa memikirkan dampaknya secara mendalam	Aitem10	103.3333	119.471	0.594	0.855
X	11. Saya mengabaikan suara-suara diluar kelas saat pembelajaran berlangsung	Aitem11	102.9000	125.403	0.273	0.863
X	12. Saya memperhatikan komposisi makanan saya setiap hari	Aitem12	103.7000	125.045	0.221	0.865
	13. Saya malas membersihkan ruang kelas saat jadwal piket	Aitem13	102.8667	119.430	0.520	0.857
X	14. Saya mampu mempertahankan pendapat saya meskipun berbeda dengan orang lain	Aitem14	103.0667	131.168	-0.065	0.869
	15. Saya mengumpulkan tugas yang diberikan guru melebihi batas waktu yang ditentukan	Aitem15	103.2667	122.271	0.402	0.860
	16. Saya mampu mengevaluasi situasi dengan bijak sebelum bertindak	Aitem16	103.1333	125.499	0.307	0.862
	17. Saya mudah berubah pikiran	Aitem17	104.2000	115.683	0.642	0.852
	18. Saya terganggu jika ada teman yang ramai dikelas	Aitem18	104.5000	123.224	0.336	0.862
	19. Saya merencanakan kerja kelompok bersama teman untuk menyelesaikan project berbasis HTML	Aitem19	102.9667	125.482	0.302	0.862
X	20. Saya meminta teman untuk mengerjakan tugas saya	Aitem20	102.1667	128.213	0.188	0.864
X	21. Saya kerap membuang sampah dilaci daripada di tempat sampah depan kelas	Aitem21	102.3667	126.723	0.212	0.864

X	22. Saya rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang saya pilih di sekolah	Aitem22	102.8000	124.579	0.323	0.862
	23. Saya boros dalam menggunakan uang	Aitem23	103.7000	114.493	0.646	0.852
	24. Saya membiarkan emosi mempengaruhi keputusan yang saya buat	Aitem24	103.1667	117.109	0.552	0.855
	25. Saya mengumpulkan tugas tepat waktu	Aitem25	102.5000	124.121	0.350	0.861
	26. Saya menyontek ketika ujian	Aitem26	102.9333	125.168	0.303	0.862
	27. Saya dapat menjawab pertanyaan dari guru setelah materi selesai disampaikan	Aitem27	103.6000	123.352	0.574	0.858
	28. Saya mengerjakan tugas secara mendadak	Aitem28	103.6000	117.628	0.581	0.855
	29. Saya terlambat datang ke sekolah	Aitem29	102.2333	123.289	0.498	0.859
	30. Saya payah menjaga rahasia dengan baik	Aitem30	102.8667	123.913	0.220	0.867

Lampiran 4

Reliabilitas Alat Ukur

1. Tabel perolehan reliabilitas skala *cyberslacking*

a. Reliabilitas skala *cyberslacking* keseluruhan aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.727	0.740	30

b. Reliabilitas skala *cyberslacking* tanpa aitem gugur

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.828	0.836	17

2. Tabel perolehan reliabilitas skala resiliensi

a. Reliabilitas skala resiliensi keseluruhan aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.828	0.827	24

b. Reliabilitas skala resiliensi tanpa aitem gugur

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.875	0.875	14

3. Tabel perolehan reliabilitas skala kontrol diri

a. Reliabilitas skala kontrol diri keseluruhan aitem

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.864	0.864	30

b. Reliabilitas skala kontrol diri tanpa aitem gugur

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.877	0.873	21

Lampiran 5

SURAT KETERANGAN PENELITIAN



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 4
KENDAL**

Alamat : Jalan Soekarno - Hatta Brangsong Kabupaten Kendal Kode Pos 51371
Telepon 08112969000 Faksimile 0294-3687377 Surat Elektronik : smkn4_kendal@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 800 / 0264 /2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Yudi Wibowo
NIP : 19640419 198903 1 007
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah
Pangkat / Gol : Pembina / IV a

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : ROSDIANA SAFITRI
NIM : 2007016057
Perguruan Tinggi : UIN Walisongo Semarang
Judul Penelitian : Hubungan Antara Resiliensi dan Kontrol diri dengan Perilaku Cyberslacking pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 4 Kendal

Telah melaksanakan Penelitian di SMKN 4 Kendal pada tanggal 15 Januari 2024 s.d 1 Maret 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kendal, 19 Maret 2024
Plt. Kepala Sekolah

Drs. YUDI WIBOWO
NIP. 19640419 198903 1 007

Lampiran 6

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama Lengkap : Rosdiana Safitri
Tempat & Tanggal lahir : Kendal, 11 Juli 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Sijaro 3/5 Turunrejo, Brangsong, Kendal
No. Handphone : 082325682497 / 085725751903
Email : rosdianasafitri.akunkedua123@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Nusa Indah
2. SD Negeri 2 Turunrejo
3. SMP Negeri 1 Brangsong
4. SMK Negeri 4 Kendal
5. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Semarang, 14 Maret 2024

Penulis,



Rosdiana Safitri
NIM. 2007016057