

**SELF CONTROL, SELF AWARENESS DAN KEJENUHAN BELAJAR
PADA PERILAKU CYBERLOAFING MAHASISWA DALAM
PEMBELAJARAN DARING**

Diah Pranitasari¹
Nurul Afifah²
Dodi Prastuti³
Pristina Hermastuti⁴
Ginangjar Syamsur⁵
Dwi Windu Suryono⁶

Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia
Jakarta^{1,2,3,4,5,6}

nitadpranitasari@gmail.com¹

nurulafifah@gmail.com²

dodi_prastuti@stei.ac.id³

pristina@stei.ac.id⁴

ginangjar.syamsur@stei.ac.id⁵

d.windu@ymail.com⁶

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Self control, Self awareness, dan kejenuhan belajar terhadap perilaku cyberloafing mahasiswa dalam pembelajaran daring terutama di masa pandemi Covid-19. Strategi penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model korelasi, dengan software SPSS 24. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa-mahasiswi perguruan tinggi swasta di Jakarta Timur Program Studi Manajemen yang telah melaksanakan perkuliahan daring, dengan sampel sebanyak 300 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarakan secara daring. Hasil penelitian menyatakan : Self control berpengaruh terhadap perilaku cyberloafing dengan arah korelasi negatif. Self awareness berpengaruh terhadap perilaku self awareness berpengaruh terhadap perilaku cyberloafing dengan arah korelasi negatif. Kejenuhan belajar berpengaruh dengan arah korelasi positif. Variabel self control, self awareness, kejenuhan belajar terhadap perilaku cyberloafing berpengaruh simultan terhadap perilaku cyberloafing.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Kesadaran Diri, Kejenuhan Belajar, Perilaku Cyberloafing

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of self-control, self-awareness, and learning saturation on students' cyberloafing behavior in online learning, especially during the Covid-19 pandemic. This research strategy uses a quantitative approach with a correlation model, with SPSS 24.00 software. This research was conducted on students from private tertiary institutions in

East Jakarta, majoring in Management who had conducted online lectures, with a sample of 300 students. The data collection technique uses a questionnaire distributed online. The results of the study stated : self-control had an effect on cyberloafing behavior with a negative correlation direction (2) self-awareness had an effect on self-awareness behavior and an effect on cyberloafing behavior with a negative correlation direction. Learning saturation had an effect with a positive correlation direction. The variables of self control, self awareness, learning saturation on cyberloafing behavior had a simultaneous effect on cyberloafing behavior.

Keywords: *Self control, Self awareness, Boredom Of Learning, Cyberloafing*

PENDAHULUAN

Virus Covid-19 ini pertamakali terkonfirmasi di Indonesia pada bulan Maret 2020, namun per-16 April 2020 jumlah kasus aktif positif Covid-19 ini mencapai 4.472 kasus, karena Coronavirus 2019 yang terus meluas mengakibatkan krisis kesehatan global dan menjadi ancaman pada berbagai bidang, seperti bidang ekonomi, sosial, budaya, dan bidang pendidikan. Sehingga pada 17 April 2020 pemerintah memberlakukan PSBB sebagai upaya untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19, pemerintah juga menerapkan Study From Home atau belajar dari rumah yang merupakan metode belajar mengajar yang dilakukan menggunakan suatu media sehingga proses belajar tetap dapat berjalan walaupun dalam lokasi yang berbeda. Teknologi dan internet sangat berperan penting, terutama dalam kegiatan belajar mengajar pada masa pandemi Covi-19 ini. Dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih, dosen serta mahasiswa tetap dapat terhubung dan melakukan perkuliahan walaupun terhalang oleh jarak.

Perkuliahan daring tetap dapat terlaksana dengan menggunakan berbagai aplikasi yang ada, seperti aplikasi Zoom atau Google Meet sebagai video conference pengganti pembelajaran tatap muka, aplikasi whatsapp atau google clasroom sebagai media diskusi, media pemberian materi dan pengumpulan tugas dalam pembelajaran daring. Akses internet juga dapat membantu mahasiswa untuk memperoleh informasi-informasi, seperti mencari berbagai jurnal, materi atau bahan pelajaran, retensi literatur, berkonsultasi dengan dosen pengajar, berdiskusi dengan teman terkait pelajaran, mencari informasi terkait program-program pemerintah seperti beasiswa, program kampus merdeka, dan informasi akademik lainnya yang mendukung proses pembelajaran. Selain dampak baik yang didapatkan dari teknologi, ternyata perkembangan teknologi dan internet juga dapat berakibat tidak baik, seperti terjadinya perilaku *cyberloafing*.

Belum lagi dalam Pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi Covid-19 ini menuntut mahasiswa untuk mandiri serta kreatif, dan membuat mahasiswa lebih leluasa dalam melakukan proses perkuliahan, terutama leluasa dalam penggunaan internet. Namun dengan adanya keleluasan tersebut, banyak mahasiswa yang menyalahgunakan internet dan mengaksesnya saat jam perkuliahan berlangsung.

Perilaku *Cyberloafing* pertama kali diteliti dalam dunia pekerjaan, namun seiring berjalannya waktu, konsep cyberoafing ini ternyata juga diteliti dalam dunia pendidikan khususnya di Perguruan Tinggi, karena dalam perkuliahan banyak mahasiswa yang juga mengakses internet diluar akademik ketika sedang mengikuti perkuliahan dikelas. Penelitian yang dilakukan oleh Wang et al., menunjukkan

bahwa tingkat mahasiswa yang mengakses media sosial ketika berada dikelas sebesar 64% dan tingkat mahasiswa yang mengakses media sosial selama mengerjakan tugas sebesar 80%.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti untuk memperkuat fenomena terkait perilaku *cyberloafing* yang terjadi dilapangan melalui vote di sosial media instagram, dengan jumlah responden sebanyak 40 mahasiswa, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1
Studi Pendahuluan

Pertanyaan	Jawaban	
	Ya	Tidak
Apakah anda pernah bermain Handphone saat perkuliahan daring berlangsung	100%	-
Apakah anda menggunakan handphone tersebut untuk mengakses sosial media?	90%	10%
Apakah anda menggunakan handphone tersebut untuk berbalas pesan atau <i>chatting</i> ?	95%	5%
Apakah anda menggunakan handphone tersebut untuk bermain game daring?	15%	85%

Sumber : Olah Data Penulis (2022)

Dari hasil studi pendahuluan seperti yang tertera pada tabel diatas, menunjukkan bahwa semua subjek mengakui 100% bahwa mereka pernah bermain handphone saat pembelajaran daring berlangsung. Lalu ketika kembali dispesifikasi kan bahwa mereka menggunakan handphone untuk kegiatan yang yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran, yaitu sesuai dengan tabel bahwa 90% dari mahasiswa menggunakan handphone untuk membuka sosial media ketika perkuliahan daring berlangsung, 95% dari mereka melakukan komunikasi *daring* atau *chatting*, dan 15% dari mereka melakukan permainan atau game pada saat perkuliahan sedang berlangsung.

Menurut Ozler & Polat (2012) *cyberloafing* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal tersebut yang berada dalam diri individu itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal dapat dikatakan menjadi faktor organisasi dan faktor situasional. Adapun contoh dari perilaku *cyberloafing* karena faktor eksternal seperti metode pembelajaran yang kurang interaktif, suasana kelas yang kurang mendukung, hingga pengaruh dari ajakan teman untuk melakukan perilaku *cyberloafing* (Willems et al., 2019).

Selain itu, faktor yang melatarbelakangi *cyberloafing* adalah perasaan bosan dan jenuh dengan pembelajaran daring. Seperti hasil riset dari *I-READ Center of Education and Social Studies* menunjukkan bahwa sebesar 88,5% mahasiswa merasa bosan dengan pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran secara daring. Dikutip dari kompas.com terkait hasil survei persepsi pelajar jawa timur, menunjukkan mayoritas atau sebesar 88,75% pelajar mengalami kejenuhan, bosan dan stres akibat kegiatan belajar mengajar melalui daring (Syafii, 2020).

Faktor lain yang melatarbelakangi perilaku *cyberloafing* saat ini adalah sulit memahami materi perkuliahan, perkuliahan daring yang kurang interaktif, mahasiswa tidak berkonsentrasi secara penuh pada saat pembelajaran, dan metode pembelajaran yang kurang menarik. Seperti dikutip dari kompasiana.com bahwa

banyak siswa yang mengeluh karena pembelajaran sulit dimengerti, materi yang disampaikan kurang maksimal, karena itu saat ini banyak siswa yang sempat-sempatnya bermain game *daring* saat kelas berlangsung.

Untuk mengetahui lebih lanjut terkait perilaku *cyberloafing* tersebut, peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Jakarta Timur program studi manajemen yang menerapkan pembelajaran secara *daring*. Dari hasil wawancara, terdapat mahasiswa yang mengakses internet diluar akademik dikarenakan merasa jenuh dengan pembelajaran *daring*. Menurut Pranitasari & Maulana (2022) kejenuhan belajar adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa lelah baik kelelahan secara fisik, sikap, emosi dan mental individu atau pekerjaan karena keterlibatan yang insentif dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Sehingga ketika mahasiswa sudah merasakan bosan atau jenuh mahasiswa lebih memilih mengakses internet atau sosial media pada saat jam perkuliahan, daripada mendengarkan dengan seksama terkait penjelasan dosen pengajar.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *cyberloafing* di mahasiswa yaitu karena adanya keinginan untuk mengakses internet diluar akademik yang tidak terkontrol. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, terdapat mahasiswa yang kurang menerapkan *self control* pada diri mereka, sehingga mereka mengakses internet dalam jam perkuliahan mereka diluar dari kepentingan akademik. Dengan kontrol diri yang baik tentunya mahasiswa dapat menolak atau mengalihkan dorongan untuk mengakses internet, dan menggunakannya sesuai dengan kebutuhan.

Perilaku *cyberloafing* ini juga memiliki keterikatan dengan *self awareness*. *Self awareness* merupakan kemampuan seseorang mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman diri sendiri. Seseorang yang melakukan perilaku *cyberloafing* tentunya memiliki tingkat kesadaran yang rendah, Dengan adanya *Self awareness* diharapkan mahasiswa mengerti akan status dan tanggung jawabnya sebagai pelajar. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self control*, *self awareness*, dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberloafing*.

KAJIAN LITERATUR DAN HIPOTESIS

Self Control

Kontrol diri atau *Self control* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Dimana *Self control* merupakan suatu kemampuan seseorang dalam memahami situasi diri dan lingkungan serta keahlian untuk mengelola dan mengontrol perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi (Ouweneel et al., 2013).

Self control menurut Shu (2015) merupakan kemampuan untuk dapat mengontrol impuls, baik impuls dari diri seseorang itu sendiri ataupun dari luar diri seseorang itu tersebut. *Self control* merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan atau impuls ketika dihadapkan dengan rintangan atau godaan, dan dikaitkan dengan kesejahteraan fisiologis dan psikologis, serta kemampuan seseorang dalam mengubah dorongan dan perilaku yang tidak diinginkan tersebut.

Sedangkan menurut Oktarina & Adelina (2020) *Self control* merupakan keahlian seseorang untuk dapat menahan keinginan dan dorongan tertentu, dimana *Self control* ini merujuk pada upaya regulasi yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengendalikan dirinya untuk tidak melakukan suatu tindakan atau hal yang menyenangkan namun bertentangan dengan tujuan yang ingin dicapai, seperti melakukan perilaku *cyberloafing* pada saat perkuliahan daring.

Berdasarkan teori-teori di atas, dapat diartikan bahwa *Self control* ini merupakan keahlian seseorang dalam mengendalikan dirinya, untuk dapat menahan godaan dan tantangan tertentu, sehingga dapat berbuat atau mengambil keputusan sesuai dengan keinginan dan melalui berbagai pertimbangan.

Menurut Widyaningrum & Susilarini (2021) kontrol diri memiliki tiga aspek indikator, yaitu:

1. Mengontrol Perilaku (*behavior control*)
Mengontrol perilaku merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya, dan kemampuan untuk mengubah suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
2. Mengontrol Kognitif (*cognitif control*)
Mengontrol kognisi ini merupakan keahlian seseorang untuk dapat mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.
3. Mengontrol keputusan (*decisional control*)
Mengontrol keputusan merupakan keahlian seseorang dalam memilah hasil dan menentukan tujuan yang diinginkan.

Self Awareness

Kesadaran diri atau *Self awareness* menurut Abraham Maslow dalam teori Humanistik adalah bagaimana kita dapat paham akan siapa diri kita, ketrampilan atau kelebihan apa yang dimiliki, cara seperti apa yang dapat kita lakukan dan yang seharusnya kita lakukan, serta perkembangan kearah mana yang kita tuju. Menurut Alias et al. (2019) kesadaran diri secara umum dapat didefinisikan sebagai “sejauh mana orang-orang sadar akan keadaan internal mereka dan hubungan mereka dengan orang lain”.

Kesadaran diri menurut Maharani & Mustika (2016) adalah suatu hal penting untuk mengetahui kejelasan dan pemahaman terkait perilaku seseorang, dengan *Self awareness* juga orang lain mampu mengamati dirinya sendiri ataupun membedakan dirinya dari orang lain. Dan mampu memposisikan diri mereka dari waktu ke waktu dan dengan berbagai keadaan. Sehingga Kesadaran diri ini menjadi titik tolak bagi perkembangan pribadi individu itu sendiri.

Kesadaran diri menurut Qowimah et al. (2021) kemampuan seseorang untuk mengenal perasaannya, memilah atau membedakan perasaannya, memahami terkait apa yang lagi dirasakannya, mengapa hal tersebut dapat dirasakannya, dan mengetahui apa penyebab dari munculnya perasaan tersebut, dan mengetahui pengaruh perilaku tertentu terhadap orang lain. Menurut Julianto et al. (2016) mengemukakan bahwa *Self awareness* merupakan suatu hal yang harus ditingkatkan, salah satu cara untuk dapat meningkatkan kesadaran diri yaitu dengan dengan *self-talk*, *open-self*.

Dengan memiliki tingkat kesadaran diri yang baik tentunya seseorang tersebut memiliki kesadaran yang tajam terhadap kepribadian termasuk kelebihan

dan kelemahannya, pikiran dan keyakinan, emosi serta motivasi (Pranitasari, 2017). Selain itu Rubens et al. (2018) menyatakan bahwa dalam kesadaran diri seseorang harus melihat diri mereka sendiri baik dari perseptif pengamatan diri sendiri maupun berdasarkan pengamatan orang lain. Sehingga semakin baik seseorang itu dalam memahami diri sendiri maka semakin terampil orang tersebut dalam memahami orang lain.

Menurut Goleman dalam Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik (2016) sadar akan titik lemah, dan kemampuan pribadi sendiri juga merupakan bagian dari *Self awareness*. Karena itu dalam melakukan perilaku *cyberloafing* dalam jam perkuliahan sedang berlangsung kita harus mengetahui titik lemah dan kemampuan kita, seperti saat perkuliahan dengan matakuliah yang menurut kita cukup sulit seharusnya kita sadar diri akan titik lemah dan kemampuan kita dan dapat menghentikan perilaku *cyberloafing*.

Menurut Sihaloho (2019) menjelaskan bahwa *Self awareness* memiliki beberapa indikator untuk mengetahui tingkat *Self awareness* yang dimiliki seseorang, yaitu:

- a) *Emotional Awareness*
Emotional Awareness merupakan kemampuan mengenal emosi diri dan pengaruhnya
- b) *Accurate Self Assessment*
Accurate Self Assessment merupakan kemampuan untuk mengerti akan kekuatan dan kelemahan diri.
- c) *Self Confidence*
Self Confidence merupakan keahlian seseorang dalam mengerti dan mengetahui kemampuan dirinya.

Kejenuhan Belajar

Konsep Kejenuhan biasanya dijelaskan dalam hubungan stress ditempat kerja, terutama dalam pekerjaan yang melibatkan kontak dengan orang-orang dalam situasi yang menuntut secara emosional, seperti pekerjaan perawat, dokter, guru, manajer, namun kita juga dapat berbicara kejenuhan bagi mahasiswa (Pranitasari & Noersanti, 2017). Kejenuhan belajar bagi siswa bisa terjadi akibat dari banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen pengajar serta dan suasana belajar yang membosankan (Arirahmanto, 2016).

Kejenuhan diartikan sebagai suatu keadaan psikologis yang ditandai dengan kelelahan baik kelelahan fisik, psikologis ataupun emosional akibat dari tuntutan yang terlalu banyak dan berlebihan, sehingga kelelahan tersebut mengakibatkan perilaku yang tidak produktif, seperti menarik diri dari aktivitas-aktivitas sebelumnya.

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa sangat bosan dan stress sehingga orang tersebut tidak memiliki semangat atau merasa lesu, dalam melakukan aktivitas belajar. Mahasiswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar biasanya sulit memahami pelajaran, kurang konsentrasi dan tidak bersemangat ketika belajar (Pranitasari & Maulana, 2022).

Menurut Rosmaidah et al. (2021) mengatakan bahwa kejenuhan belajar ialah kondisi dimana seseorang mengalami penurunan produktivitas yang berakibat pada hasil yang didapatkan tidak maksimal. Sehingga ketika peserta didik mengalami

kejenuhan belajar, maka sistem otak mereka tidak dapat berkoordinasi dengan baik, sehingga mereka tidak mendapatkan hasil yang maksimal.

Dari teori diatas, maka dapat diartikan bahwa kejenuhan belajar dalam konteks penelitian ini adalah perasaan bosan, jemu, stress yang dirasakan siswa sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan belajar dan berakibat menurunnya produktivitas pada siswa tersebut.

Menurut Iskandar (2017) mendefinisikan kejenuhan sebagai suatu sindrom yang terdiri dari tiga indikator, yaitu:

1. Kelelahan emosi
Kelelahan emosi dapat mengakibatkan siswa menjadi lesu, dan tidak memiliki semangat dalam menjalani aktivitas atau kegiatan belajar. Kelelahan emosi ini bisa terjadi karena tuntutan tugas yang terlalu banyak dan terus menerus, sehingga siswa merasa tertekan dan frustrasi, sedih, putus asa, dan mudah marah.
2. Depersonalisasi
Depersonalisasi yaitu ketika siswa merasa tidak bisa bersosialisasi dengan orang lain, sehingga mereka mudah mengeluh, apatis terhadap lingkungan belajar maupun sosial, hilangnya harapan dalam belajar, merasa tidak ada kemajuan dalam belajar.
3. Menurunnya keyakinan akademik
Menurunnya keyakinan akademik ini ditandai dengan inferior terhadap diri sendiri, tidak ada semangat dalam melakukan kegiatan belajar, merasa tidak mempunyai kompetensi dalam belajar. Persepsi ini dibuktikan dengan statistika yang stagnan pada rentang nilai pas-pasan.

Perilaku *Cyberloafing*

Secara teoritis konsep *cyberloafing* atau kata lainnya *cyberslacking* ini diawali dari dunia kerja, dimana ketika karyawan mengakses internet untuk kepentingan pribadi diluar dari pekerjaan mereka. Sedangkan secara harfiah, kata *loafing* berarti kegiatan menghabiskan waktu untuk menghindari pekerjaan. Berarti pengertian *cyberloafing* secara umum adalah kegiatan menghabiskan waktu atau menyibukkan diri untuk menghindari pekerjaan dengan cara mengakses internet untuk kepentingan pribadi (Utama, 2016).

Perilaku karyawan yang mengakses internet yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan selama jam kerja itu merupakan perilaku *cyberloafing*. Teknologi yang digunakan dalam perilaku *cyberloafing* dapat dilakukan dengan menggunakan teknologi pribadi bukan hanya teknologi milik instansi saja.

Cyberloafing juga diteliti dalam dunia pendidikan khususnya di Perguruan Tinggi, karena dalam perkuliahan ternyata banyak mahasiswa yang juga menyalahgunakan internet dan mengakses internet untuk hal diluar akademik pada saat perkuliahan berlangsung (Hollebeek et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak et al. (2019) terkait perilaku *cyberloafing* yang dilakukan mahasiswa, diketahui hasil tersebut menunjukkan bahwa sekitar 89,3% dari 385 mahasiswa mengakses internet yang tujuannya bersifat pribadi atau non-akademik pada saat pembelajaran tatap muka.

Berdasarkan hal tersebut maka perilaku *cyberloafing* yang awalnya hanya berada didunia kerja, menjadi disesuaikan dengan konteks dan situasi diperkuliahan atau Perguruan Tinggi. Menurut Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., &

Çevik (2016) *cyberloafing* atau *cyberslacking* ini juga diartikan sebagai kecenderungan mahasiswa dalam mengakses internet yang tidak berhubungan dengan akademik serta tugas-tugas belajarnya.

Dari teori diatas, dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* dalam konteks penelitian ini adalah perilaku mahasiswa yang dengan sengaja menyalahgunakan internet dengan mengakses hal-hal yang tidak berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar yang seharusnya diselesaikan.

Menurut Astri & Zahreni (2019) perilaku *cyberloafing* terbagi menjadi empat, yaitu:

1. Aktifitas sosial yaitu aktivitas menggunakan internet yang berhubungan dengan penggunaan media sosial, termasuk didalamnya melakukan chatting, dan aktifitas melibatkan pengekspresian diri.
2. Aktifitas informasi yaitu kegiatan yang mengakses internet untuk memperoleh informasi diluar dari pekerjaan atau pelajaran, seperti mencari informasi pada situs berita, olahraga dan lain-lain.
3. Aktifitas kenikmatan yaitu penggunaan internet dengan tujuan sebagai hiburan, seperti penggunaan internet untuk bermain permainan *daring*, mengunduh musik, menonton film, yang dimana penggunaan internet ini dilakukan untuk kesenangan pribadi.
4. Aktifitas emosi virtual yaitu aktivitas yang menggunakan internet untuk hal-hal diluar dari aktivitas yang diatas, seperti berbelanja *daring* dan mencari pacar *daring*.

Hipotesis

Adapun hipotesis dalam dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. H1: Ada pengaruh *Self control* terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa dalam pembelajaran daring.
2. H2: Ada pengaruh *Self awareness* terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa dalam pembelajaran daring.
3. H3: Ada pengaruh kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa dalam pembelajaran daring.
4. H4: Ada pengaruh *Self control*, *Self awareness*, dan kejenuhan belajar secara simultan terhadap perilaku *cyberloafing*.

METODE PENELITIAN

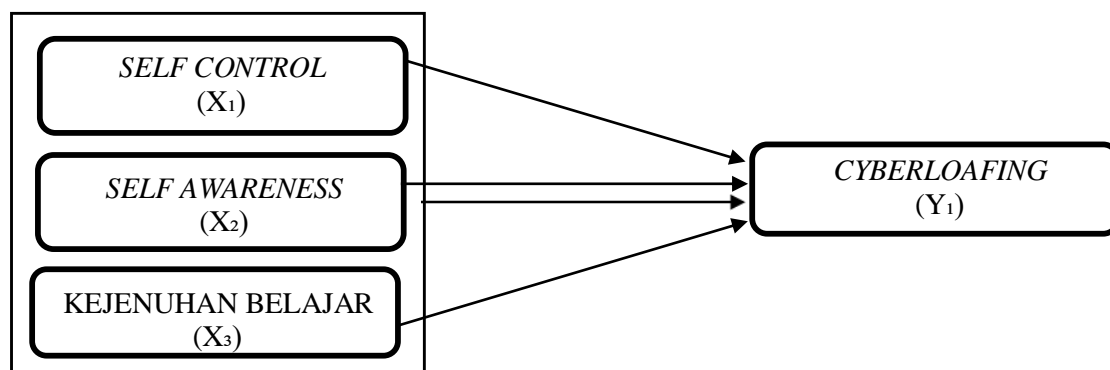
Metode pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan strategi asosiatif kausal. Asosiatif sendiri merupakan suatu pertanyaan penelitian yang menanyakan hubungan antar dua variabel atau lebih. Dalam hipotesis asosiatif memiliki tiga bentuk hubungan, hubungan simetris, kausal, dan timbal balik (Sugiyono, 2016)

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Manajemen di Perguruan Tinggi Swasta di Jakarta Timur yang melakukan pembelajaran daring. Sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 300 mahasiswa.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *self control*, *self awareness*, kejenuhan belajar dan skala *cyberloafing*. skala *self control* diambil dari aspek *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*. Skala *self awareness* diambil dari aspek *emotional awareness*, *accurated self asesment*, *self confidence*. Skala kejenuhan belajar menggunakan aspek kelelahan emosi, depersonalisasi, dan

menurunnya keyakinan akademik. Skala keempat yaitu skala perilaku *cyberloafing* diambil berdasarkan bentuk aktifitas sosial, aktifitas informasi, aktifitas kenikmatan, dan aktifitas emosi virtual. Teknik analisis data yang digunakan yaitu software SPSS versi 24.00.

Aadapun kerangka penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut .



Gambar 1
Kerangka Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data sampel sebanyak 300 mahasiswa dilakukanlah analisis, hasil analisis dapat dilihat pada tabel ini dibawah ini:

Tabel 2
Hasil Uji Korelasi

Variabel	R	Sig	Keterangan
<i>Self control</i> * Perilaku <i>Cyberloafing</i>	-0,579	0,000	Ada Korelasi
<i>Self awareness</i> * Perilaku <i>Cyberloafing</i>	-0,569	0,000	Ada Korelasi
Kejenuhan Belajar * Perilaku <i>Cyberloafing</i>	0,517	0,000	Ada Korelasi

Sumber : Hasil olah data SPSS 24 (2022)

Berdasarkan hasil analisis korelasi, diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi pada ketiga variabel penelitian. Dimana *self control* memiliki korelasi dengan arah negatif terhadap perilaku *cyberloafing* dengan nilai $r = -0,579$, $sig = 0,000$. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self control* maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* dan semakin *self control* maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing*. Hasil yang sama juga terlihat pada variabel *self awareness* terhadap perilaku *cyberloafing* dengan nilai $r = -0,569$, $sig = 0,000$, artinya semakin tinggi tingkat *self awareness* yang dimiliki seseorang maka semakin rendah perilaku *cyberloafing*, dan semakin rendah *self awareness* maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing*. Sedangkan variabel kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberloafing* memiliki arah korelasi positif dengan nilai $r = 0,517$, $sig = 0,000$ yang berarti semakin besar perasaan jenuh yang dirasakan mahasiswa maka akan semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* mahasiswa tersebut, dan semakin rendah perasaan jenuh seseorang maka semakin rendah pula tingkat perilaku *cyberloafing*nya.

Tabel 3
Hasil Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	46,238	6,790		6,810	0,000
	<i>Self control</i>	-0,418	0,126	-0,231	-3,330	0,001
	<i>Self awareness</i>	-0,445	0,122	-0,238	-3,649	0,000
	Kejuhan Belajar	0,302	0,076	0,255	3,991	0,000

a. Dependent Variable: *Cyberloafing*

Sumber : Hasil olah data SPSS 24 (2022)

Pengujian Hipotesis Pertama (H1)

Didapati nilai signifikansi untuk pengaruh *Self control* dengan perilaku *cyberloafing* adalah $0,001 < 0,005$, dan nilai thitung $-3,330 > 1,968$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh X1 terhadap Y dengan pengaruh negatif.

Pengujian Hipotesis Kedua (H2)

Didapati nilai signifikansi untuk pengaruh *Self awareness* terhadap *cyberloafing* adalah sebesar $0,001 < 0,005$, dan nilai thitung $-3,649 > 1,968$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh X2 terhadap Y dengan pengaruh atau arah negatif.

Pengujian Hipotesis Ketiga (H3)

Diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh kejuhan belajar terhadap *cyberloafing* adalah sebesar $0,000 < 0,005$, dan nilai thitung $3,991 > 1,968$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh X3 terhadap Y dengan pengaruh positif.

Pembahasan

Dari hasil pengujian variabel *Self control* diketahui *Self control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*. Artinya semakin rendah *self control* maka akan memiliki kecenderungan perilaku *cyberloafing* yang meningkat.

Dalam penelitian ini *Self control* berpengaruh dengan perilaku *cyberloafing*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktarina & Adelin (2020); Ardilasari & Firmanto (2017); Sari & Ratnaningsih (2020).

Dari hasil pengujian *Self awareness* diketahui berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* yang artinya semakin tinggi atau semakin paham akan kesadaran diri sendiri maka semakin rendah tingkat perilaku *cyberloafing* dilakukan. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Shintia & Taufik (2019).

Dari hasil pengujian pada variabel kejuhan belajar diketahui berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, yang artinya semakin jenuh mahasiswa dalam belajar maka akan meningkatkan perilaku *cyberloafing*.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Azizah, (2019). Selain itu konsep kejenuhan biasanya disebutkan dalam hubungan stres, sehingga penelitian ini sejalan dengan Hamrat et al, (2019) menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif dengan perilaku *cyberloafing*. Penelitian terkait kebosanan kerja dan *cyberloafing* juga diteliti oleh Ozler & Polat (2012) dengan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebosanan kerja berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, maka dapat diambil keputusan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh *Self control* terhadap perilaku *cyberloafing* dengan arah korelasi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* ditentukan oleh kontrol diri atau *Self control* seseorang.
2. Adanya pengaruh *Self awareness* terhadap perilaku *cyberloafing* dengan arah korelasi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* ditentukan oleh kesadaran diri atau *Self awareness* seseorang.
3. Adanya pengaruh kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberloafing* dengan arah korelasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* ditentukan oleh kejenuhan belajar seseorang.
4. Adanya pengaruh antara *Self control*, *Self awareness*, dan kejenuhan belajar secara bersama-sama atau simultan terhadap perilaku *cyberloafing*.

Saran

Sebaiknya pada pembelajaran jarak jauh ini mahasiswa menggunakan laptop, dan mematikan handphone agar dapat lebih fokus terhadap perkuliahan. Mahasiswa juga harus lebih sadar akan status dan tanggung jawabnya sebagai pelajar dan dampak dari perilaku *cyberloafing*, sehingga dapat lebih bijak dalam mengakses internet, agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan efektif.

Dosen sebagai fasilitator juga harus menciptakan metode belajar yang beragam dan berinovasi serta aktif, dan sebaiknya dalam pembelajaran jarak jauh ini tidak memberikan tugas presentasi kepada mahasiswa karena dari hasil kuesioner yang disebarkan mayoritas mahasiswa melakukan perilaku *cyberloafing* ketika temannya sedang presentasi.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih mendalam lagi terkait dampak dari perilaku *cyberloafing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alias, N. F., Mustafa, S. M. S., & Ahmad, Z. (2019). Investigating The Usefulness Of Counselling Tool To Improve Students' Self-Awareness. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciences*, 9(13). <https://doi.org/10.6007/Ijarbss/V9-I13/6252>
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 19–39. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3882>
- Arirahmanto, S. B. (2016). Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 Babat. *Journal Of Science And*

- Education (JSE)*, 4(1), 1–10.
[Http://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Semnaslit%0Ahttp://Jim.Unsyiah.Ac.Id/Pbk/Article/View/7153](http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit%0Ahttp://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/7153)
- Astri, Y., & Zahreni, S. (2019). Pengaruh Iklim Organisasi Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Pt X. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(1), 16–26.
[Https://Doi.Org/10.32734/Psikologia.V13i1.2264](https://doi.org/10.32734/psikologia.V13i1.2264)
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Computers In Human Behavior Modelling Smartphone Addiction: The Role Of Smartphone Usage , Self- Regulation , General Self-Ef Fi Cacy And Cyberloa Fi Ng In University Students. *Computers In Human Behavior*, 63, 639–649.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak Stres Akademik Dan Cyberloafing Terhadap Kecanduan Smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. [Https://Doi.Org/10.29210/120192324](https://doi.org/10.29210/120192324)
- Hollebeek, L. D., Conduit, J., Sweeney, J., Soutar, G., Karpen, I. O., Jarvis, W., & Chen, T. (2016). Epilogue To The Special Issue And Reflections On The Future Of Engagement Research. *Journal Of Marketing Management*, 32(5–6), 586–594. [Https://Doi.Org/10.1080/0267257X.2016.1144340](https://doi.org/10.1080/0267257X.2016.1144340)
- Iskandar, A. H. (2017). Penggunaan Konseling Kreatif Dalam Bingkai Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa. *International Counseling And Education Seminar*, 206.
- Julianto, B., Wagimin, & Muslim, M. (2016). Keefektifan Self-Awareness Training Untuk Meningkatkan. *CONSILIUM: Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 0–5. [Http://Jurnal.Fkip.Uns.Ac.Id](http://jurnal.fkip.uns.ac.id)
- Maharani, L., & Mustika, M. (2016). Hubungan Self Awareness Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di SMP Wiyatama Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 57–62.
- Oktarina, D. C., & Adelina, I. (2020). Pengaruh Self-Control Terhadap Grit Pada Mahasiswa Yang Menjadi Panitia Kegiatan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 15–26. [Https://Doi.Org/10.28932/Humanitas.V4i1.2258](https://doi.org/10.28932/Humanitas.V4i1.2258)
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2013). Do-It-Yourself: An Online Positive Psychology Intervention To Promote Positive Emotions, Self-Efficacy, And Engagement At Work. *Career Development International*, 18(2), 173–195. [Https://Doi.Org/10.1108/CDI-10-2012-0102](https://doi.org/10.1108/CDI-10-2012-0102)
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon In Organizations: Determinants And Impacts. *International Journal Of Ebusiness And Egovernment Studies*, 4(2), 1–15.
[Http://Www.Sobiad.Org/Ejournals/Journal_IJEBEG/Arhieves/2012_2/Derya_Ergun.Pdf](http://www.sobiad.org/ejournals/journal_IJEBEG/Arhieves/2012_2/Derya_Ergun.Pdf)
- Pranitasari, D. (2017). Intrinsic And Extrinsic Factors To Affect Students Learning Motivation. *International Journal Of Applied Business And Economic Research*, 15(25). [Http: Www.Serialsjournals.Com](http://www.serialsjournals.com)
- Pranitasari, D., & Maulana, I. (2022). Intrinsic And Extrinsic Factors Affecting Student Motivation In Completing Thesis. *Technium Social Sciences Journal*, 27, 527–538. [Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.47577/Tssj.V27i1.5473](https://doi.org/https://doi.org/10.47577/Tssj.V27i1.5473)
- Pranitasari, D., & Noersanti, L. (2017). Intrinsic And Extrinsic Factors To Affect (Case Study On The First Degree Students In Stie Indonesia). *International*

- Journal Of Applied Business And Economic Research* (2017), 15(25), 1–8.
- Qowimah, S. N., Almahira, K. J., Rahma, D. A., Satrio, A. B., Nuzul, H. M., Puteri, S. N. Y., Lusiana, N., & Andyarini, E. N. (2021). Relationship Between Self Confidence And Self Awareness With Effective Communication In Students. *Indonesian Psychological Research*, 03(July), 109–120.
- Rosmaidah, S., Supriatna, E., & Irmayanti, R. (2021). Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa Smk Kelas X. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 257. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7001>
- Rubens, A., Schoenfeld, G. A., Schaffer, B. S., & Leah, J. S. (2018). Self-Awareness And Leadership: Developing An Individual Strategic Professional Development Plan In An MBA Leadership Course. *International Journal Of Management Education*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2017.11.001>
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensi Cyberloafing Pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 572–574. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21678>
- Shintia, D., & Taufik, T. (2019). Hubungan Self Awareness Dengan Perilaku Cyberloafing Pada PNS Di Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6951>
- Shu, C.-Y. (2015). The Impact Of Intrinsic Motivation On The Effectiveness Of Leadership Style Towards On Work Engagement. *Contemporary Management Research*, 11(4), 327–350. <https://doi.org/10.7903/cmr.14043>
- Sihaloho, R. P. (2019). Hubungan Antara Self Awareness Dengan Deindividuasi Pada Mahasiswa Pelaku Hate Speech. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.58258/jime.v5i2.795>
- Simanjuntak, E., Fajrianti, F., & Purwono, U. (2019). Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan Campuran*. Alfabeta.
- Syafii, M. (2020). Survei: Sistem Belajar Online Membosankan Dan Bikin Stres. *Kompas.Com*.
- Utama. (2016). *Psikologi Dan Teknologi Informasi*. Himpsi.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34–39. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>.
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). The Heritability Of Self-Control: A Meta-Analysis. *Neuroscience And Biobehavioral Reviews*, 100(October 2018), 324–334. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.012>