

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1. Landasan Teori

2.1.1. *Self control*

A. Pengertian *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* Menurut Harahap, (2017) merupakan suatu kemampuan seseorang dalam memahami situasi diri dan lingkungan serta keahlian untuk mengelola dan mengontrol perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi.

Self control menurut Thalib (2017) merupakan kemampuan untuk dapat mengontrol impuls, baik impuls dari diri seseorang itu sendiri ataupun dari luar diri seseorang itu tersebut. Menurut Willems et al., (2019) *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 Baumeister dan Heatherton (1996) dalam (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.

B. Faktor – faktor yang mempengaruhi kontrol diri atau *Self control*:

Self control memegang peranan penting bagi mahasiswa terutama dalam mengendalikan perilaku *cyberloafing*. Menurut Ghufron dan Rini (2016) terdapat faktor- faktor yang melatarbelakangi *Self control* atau kontrol diri yaitu:

1. Faktor dari dalam diri sendiri

Yang termasuk kedalam faktor internal atau faktor dalam diri sendiri yaitu usia dan kematangan. Dimana semakin tua usia seseorang maka akan semakin baik pula kemampuan mengontrol diri seseorang tersebut. Karena seiring bertambahnya usia, maka bertambah pula pengalaman sosial yang dialaminya, sehingga mereka juga belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan dan belajar untuk mengendalikan perasaan tersebut dan lama-kelamaan sifat kontrol tersebut muncul dalam dirinya.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya lingkungan keluarga dan pendidikan.

- a. Faktor keluarga terutama orang tua, karena dari orang tua lah kita mempelajari suatu hal, seperti ketika orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya sejak dini, dan orang tua konsisten mengajarkannya tentunya konsistensi tersebut akan diinternalisasikan oleh anak kemudian menjadi kontrol bagi dirinya.
- b. Faktor pendidikan, dimana faktor pendidikan ini membantu setiap orang dalam mengontrol perilaku mereka.

C. Aspek – Aspek Kontrol Diri

Menurut Ghufron dalam (Makassar, 2021) terdapat aspek dalam *Self control*, yaitu:

- a. Kemampuan mengontrol perilaku

kemampuan mengontrol perilaku sangat penting karena seseorang yang dapat mengontrol perilakunya tentunya dapat terhindar dari perilaku negatif meskipun kemampuan mengontrol perilaku pada tiap-tiap individu berbeda.

- b. Kemampuan mengontrol stimulus

Kemampuan mengontrol stimulus ini juga merupakan aspek penting, karena itu seseorang harus mampu mengendalikan perilakunya dengan cara memilih stimulus mana yang harus diterima dan stimulus mana yang harus ditolak.

- c. Kemampuan mengantisipasi peristiwa.
Ketika seseorang berhadapan dengan situasi atau masalah, seseorang tersebut harus memiliki keahlian mengantisipasi peristiwa agar permasalahan tersebut tidak semakin rumit.
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa
Kemampuan ini berarti seseorang harus dapat mengartikan kejadian atau masalah yang dialaminya, sehingga dapat dengan mudah memikirkan langkah apa yang seharusnya diambil dan dapat lebih mudah dijalani.
- e. Kemampuan mengambil keputusan
Seseorang harus mampu mengambil keputusan yang bijak, dimana keputusan tersebut tidak merugikan diri sendiri, orang lain, dan sekitarnya.

Sedangkan menurut Averill dalam (Widyaningrum & Susilarini, 2021) kontrol diri memiliki tiga indikator, yaitu:

1. Mengontrol Perilaku (*behavior control*)
Mengontrol perilaku merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya, dan kemampuan untuk mengubah suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Mengontrol perilaku ini dibedakan menjadi dua, yaitu:
 - a) Kemampuan mengatur pelaksanaan yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi.
 - b) Kemampuan mengatur stimulus merupakan keahlian seseorang untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak dikehendaki dapat dihadapi.
2. Mengontrol Kognitif (*cognitif control*)
Mengontrol kognisi ini merupakan keahlian seseorang untuk dapat mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Kemampuan mengontrol kognitif ini dibagi menjadi dua, yaitu:
 - a) Kemampuan untuk memperoleh informasi
 - b) Kemampuan melakukan penilaian

3. Mengontrol keputusan (*decisional control*)

Mengontrol keputusan merupakan keahlian seseorang dalam memilah hasil dan menentukan tujuan yang diinginkan.

2.1.2. Self awareness

A. Pengertian *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 Sutton, (2016) dalam 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 De Vito (1997:62-63) dalam (Bagas Julianto, Wagimin, 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 (Aprina et al., 2021). Selain itu dalam Duval & Wicklund dalam (Rubens et al., 2018) menyatakan bahwa dalam kesadaran diri seseorang harus melihat diri mereka sendiri baik dari

persepektif 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 Daniel Goleman dalam (Amrozi, 2019) 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*.

B. Bentuk self awarenes

Menurut Baronn dan Byrne tokoh psikologi sosial dalam (Maharani & Mustika, 2016) bahwa *Self Awareness* terbagi dalam beberapa bentuk, yaitu:

a) *Self Awareness* Subjektif

Self Awareness Subjektif merupakan keahlian seseorang dalam membedakan dirinya dari lingkungan fisik dan sosial. Seperti seorang siswa yang sadar akan statusnya, sehingga siswa tersebut dapat menjaga sikap, perilaku mereka yang seharusnya mencerminkan status mereka sebagai siswa.

b) *Self Awareness* Objektif

Self Awareness Objektif merupakan kapasitas seseorang dalam menjadi obek perhatiannya sendiri, sadar akan keadaan pikirannya dan mengetahui bahwa ia tahu dan mengingat bahwa ia ingat. Seperti, seorang siswa harus ingat bahwa ia berstatus siswa dan melakukan tanggung jawabnya sebagai siswa, sehingga ia bisa menempatkan dirinya dan memfokuskan pikirannya saat belajar dan tidak melakukan perilaku *cyberloafing*.

c) *Self Awareness* Simbolik

Self Awareness Simbolik merupakan kemampuan seseorang dalam berinteraksi, menentukan tujuan, melakukan evaluasi terkait hasil.

C. Kerangka pembentukan *Self Awareness*

Menurut Schafer dalam (Salam et al., 2021) kerangka pembentukan *Self Awareness* atau kesadaran diri terdiri dari lima elemen utama, yaitu sebagai berikut:

1. *Attention* (Atensi/Perhatian)

Kita dapat mengarahkan kesadaran dan perhatian kita ke kejadian-kejadian eksternal maupun internal.

2. *Wakefulness* (Kesiagaan/Kesadaran)

Kesadaran sebagai suatu kondisi kesiagaan memiliki komponen yang arousal. Dalam bagian ini kesadaran adalah suatu kondisi mental yang dialami seseorang sepanjang kehidupannya. Kesadaran terdiri dari berbagai level awareness dan akseptasi berbeda, dan kita bisa mengubah kondisi kesadaran kita dengan berbagai hal.

3. *Architecture* (Arsitektur)

Konsep kesadaran memiliki sejumlah struktur fisiologis (suatu struktur arsitektur) dan proses-proses yang berhubungan dengan struktur tersebut dengan mendukung kesadaran.

4. *Recall of knowledge* (Mengingat Pengetahuan)

Adalah proses pengambilan informasi terkait pribadi yang bersangkutan dengan dunia sekelilingnya.

5. *Self-knowledge* (Pengetahuan Diri)

Adalah pengetahuan terkait jati diri seseorang.

D. Aspek-aspek indikator *Self Awareness*

Menurut boyatzis (1999) dalam (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.

Menurut Ahmad (2008) dalam (Salam et al., 2021) kesadaran diri pada seseorang terbagi dalam tiga aspek, yaitu:

1) Konsep diri (*self-concept*)

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang terkait dirinya sendiri.

2) Proses menghargai diri sendiri (*self-esteem*)

Harga diri merupakan dasar untuk membangun hubungan antar manusia yang positif, proses belajar, kreativitas, serta rasa tanggung jawab pribadi.

3) Identitas diri individu yang berbeda-beda (*multiple selves*)

multiple selves disebut juga dengan kesadaran diri pribadi dan kesadaran diri publik, ketika individu tersebut terlibat dalam hubungan interpersonal, maka ia memiliki dua konsep diri. Pertama, persepsi mengenai diri sendiri dan persepsi tentang orang lain terhadap diri individu itu sendiri. Kedua, identitas dapat dilihat dari bagaimana individu memandang diri idealnya, yaitu saat bagian konsep diri memperlihatkan siapa diri individu yang sebenarnya dan bagian lain memperlihatkan ingin menjadi apa (idealisasi diri).

2.1.3. Kejenuhan belajar

A. Pengertian 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 (Slivar,

2001). 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 (Said & Jannah dalam Rinawati & Darisman, 2020).

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 (Agustina et al., 2019).

Reber dalam 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 Desmita (2005: 12) dalam (Agustina et al., 2019). mengidentifikasi bahwa terdapat tuntutan yang menjadi sumber kejenuhan siswa dalam belajar, tuntutan tersebut yaitu:

1. *Physical Demands* (Tuntutan fisik)

Tuntutan fisik dalam hal ini maksudnya adalah stress yang dirasakan siswa-siswi yang berasal dari lingkungan fisik sekolah.

2. *Task Demands* (Tuntutan tugas)

Tuntutan tugas yang dimaksud adalah tugas-tugas yang banyak yang mengakibatkan adanya perasaan tertekan dan rasa cemas akibat tugas tersebut.

3. *Role Demands* (Tuntutan peran)

Yang dimaksud tuntutan ini yaitu harapan pihak sekolah, orang tua dan masyarakat kepada siswa. Dengan harapan tersebut dapat membuat siswa tersebut tertekan dan jenuh dalam belajar, apalagi ketika siswa tersebut tidak dapat memenuhinya.

4. *Interpersonal Demands* (Tuntutan interpersonal)

Tuntutan ini dapat berasal dari stress yang dirasakan dari diri dan lingkungan sosial, stres akademik, dan jenuh akibat proses belajar mengajar.

B. Aspek dan Indikator Kejenuhan Belajar

Menurut Maslah, C dalam 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.

2.1.4. 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 (Lim, 2002). 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 (Shoss, 2020) dalam (Sofyanty & Supriyadi, 2021).

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 (Geokcearslan, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak, et al., (2018) 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 (Geokcearslan, 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.

Tipe-Tipe Perilaku Cyberloafing

Menurut Blanchard dan Henle (2008) dalam (Ardilasari, 2017) *cyberloafing* dibagi menjadi 2 tipe dengan dilihat dari intensitas pelakunya, yaitu:

1. *Minor Cyberloafing*

Minor cyberloafing yaitu tipe perilaku seseorang yang mengakses internet pada jam bekerja atau jam perkuliahan dengan tujuan pribadi, melakukan percakapan melalui whatsapp atau jejaring sosial lainnya, serta berbelanja *online*.

2. *Serious Cyberloafing*

Serious Cyberloafing yaitu perilaku seseorang yang mengakses internet yang melanggar norma dan berpotensi ilegal. Contohnya membuka situs pornografi, mengelola situs milik pribadi, judi *online*.

Bentuk Aktivitas dan Aspek *Cyberloafing*

Menurut Lim dan Chen dalam Simanjuntak et al., (2019) menyatakan *cyberloafing* terbagi menjadi dua, yaitu:

a. *Browsing Activities*

Aktivitas *cyberloafing* dimana seseorang menggunakan internet untuk melakukan *browsing* (menjelajah) yang tidak berkaitan dengan pekerjaan atau pembelajaran selama jam kerja atau jam pelajaran berlangsung.

b. *Emailing activities*

Aktivitas atau kegiatan seseorang menggunakan email ditempat kerja yang tidak berkaitan dengan pekerjaannya. Seperti menerima, mengecek, dan mengirim *email* yang bersifat pribadi.

Sedangkan menurut Li dan Chung dalam Astri & Zahreni, (2018) perilaku *cyberloafing* terbagi menjadi empat, yaitu:

- i. Aktifitas sosial yaitu aktivitas menggunakan internet yang berhubungan dengan penggunaan media sosial, termasuk didalamnya melakukan chatting, dan aktifitas melibatkan pengekspresian diri.

- ii. 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.
- iii. Aktifitas kenikmatan yaitu penggunaan internet dengan tujuan sebagai hiburan, seperti penggunaan internet untuk bermain permainan *online*, mengunduh musik, menonton film, yang dimana penggunaan internet ini dilakukan untuk kesenangan pribadi.
- iv. Aktifitas emosi virtual yaitu aktivitas yang menggunakan internet untuk hal-hal diluar dari aktivitas yang diatas, seperti berbelanja *online* dan mencari pacar *online*.

Sedangkan menurut Akbulut, et, al (2016) dalam Simanjuntak et al., (2019) terdapat empat aspek yang melatarbelakangi perilaku *cyberloafing*, yaitu:

a) *Sharing*

Sharing merupakan kegiatan berupa mengakses internet untuk mengecek *postingan*, memberikan komentar pada *posting-an* orang lain, mengecek video yang dibagikan di media sosial serta melakukan percakapan atau *chatting* melalui whatsapp atau sosial media lainnya.

b) *Shopping*

Shopping merupakan kegiatan mengakses internet yang berhubungan dengan belanja *online*, antara lain mengunjungi situs *online shopping*, dan situs perbankan secara *online*.

c) *Real-time updating*

Real-time updating merupakan menggunakan internet untuk membagikan kondisi terkini atau yang menjadi pembicaraan terkini (*trending topic*).

d) *Accesing online content*

Accesing online content merupakan perilaku mengakses internet yang berhubungan dengan mendengarkan musik, menonton video, film.

e) *Gaming atau gambling*

Gaming atau gambling merupakan perilaku mengakses internet yang berhubungan dengan bermain game *online*.

2.2. Review Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah, (2019) dalam penelitiannya yang berjudul *Cyberloafing* Sebagai Strategi Mengatasi Kebosanan Kerja, dengan jumlah responden sebanyak 70 orang yang diambil secara acak dengan melihat status pegawai tata usaha sekolah menengah kejuruan pertama di Kebumen dengan menyebarkan kuesioner. Penelitian ini menguji bagaimana kebosanan kerja, akibat tekanan kerja dapat mengakibatkan perilaku *cyberloafing* sebagai solusi yang sesuai. Dalam penelitian ini menggunakan software SPSS untuk menentukan hasil validitas, reliabilitas serta normalitas, dan dilanjutkan dengan menggunakan SmartPLS untuk menguji hipotesis dan hubungan antar variabel. Dan berdasarkan hasil hipotesis penelitian terbukti diterima dengan penambahan kerangka literature yang berkembang untuk menanggulangi efek-efek negatif dalam tekanan kerja bagi para pegawai yang berarti perilaku *cyberloafing* dapat digunakan sebagai indikasi rasa bosan dalam bekerja dan organisasi melakukan upaya agar para pegawai lebih produktif misalnya dengan membatasi jam dan akses internet untuk hal yang bersifat hiburan, serta mengganti dengan media sosial yang bersifat interaktif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Husna et al., (2020) yang berjudul Kebosanan Kerja Sebagai Prediktor Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan. Dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat peran kebosanan sebagai prediktor perilaku *cyberloafing* dengan jumlah subjek sebanyak 114 karyawan yang diambil dengan metode *cluster sampling*, penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana, dan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebosanan kerja pada karyawan secara signifikan dapat berperan sebagai prediktor perilaku *cyberloafing*. dan berdasarkan data tambahan lain ditemukan bahwa faktor yang mendorong perilaku *cyberloafing* karyawan karena kebosanan kerja di Universitas X yaitu karena karakteristik pekerjaan yang monoton dan beban kerja yang terlalu banyak (*quantitative overload*), dan rata-rata

karyawan Universitas X melakukan *cyberloafing* untuk mengakses situs hiburan seperti media sosial, youtube, berita *online*, *online shop*) serta membuka email.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofyanty & Supriyadi, (2021). Dimana penelitian tersebut dilakukan di Kementerian Tenaga Kerja Republik Indonesia, metode penelitian yang digunakan kuantitatif eksplanatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, dan jumlah responden sebanyak 100 orang dengan berbagai karakteristik dan diperoleh melalui kuesioner dan wawancara. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda, dengan aplikasi SPSS. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah hubungan negatif antara kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ardilasari, (2017) yang berjudul Hubungan *Self control* dan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah subjek sebanyak 90 orang pegawai negeri sipil bagian administrasi di Dinas Pertanian, Dinas Pendidikan, Dinas Perhubungan, Dinas Kesehatan, dan Dinas Kepemudaan dan Olahraga di Kota Malang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan *software* perhitungan SPSS dan menggunakan analisa data korelasi *product moment pearson* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dari variabel independen dan variabel dependen. Dan berdasahrkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang terjadi antara *Self control* dengan perilaku *cyberloafing* dimana hal ini berarti semakin rendah tingkat *Self control* seseorang maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukan, dan sebaliknya.

Cyberloafing juga diteliti dalam dunia pendidikan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak et al., (2019) dimana beliau meneliti skala *cyberslacking* pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan translasi pada Skala *Cyberslacking* Akbulut, dkk dengan menggunakan uji statistik second order confirmatory factor analysis (CFA) yang dilakukan dengan menggunakan program LISREL. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 202 mahasiswa dengan rentang usia 19-23 tahun. Dan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *access online content* dan

gaming/gambling secara positif merepresentasikan konstruk *cyberslacking*. Dengan demikian Skala *Cyberslacking* ini dapat digunakan pada konteks mahasiswa di Indonesia.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Beri & Anand, 2020) Dengan judul *Consequences Of Cyberloafing - A Literature Review*, dimana dalam penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian tersebut menjelaskan positif dan negatifnya perilaku *cyberloafing*. Efek negatif dari *Cyberloafing* termasuk pemborosan waktu untuk hal-hal yang tidak bermanfaat terutama bagi perusahaan, sehingga dapat mengurangi produktivitas, penurunan kinerja, menurunkan efisiensi kerja, terjadi penundaan dalam melakukan suatu tugas, Kemunduran dalam kinerja pekerjaan menyebabkan hilangnya produktivitas dalam organisasi. Namun disisi lain perilaku *cyberloafing* memiliki dampak positif seperti sebagai penghilang rasa bosan dan penat, pemulihan dan keseimbangan dalam bekerja, pemulihan ini dilaporkan dapat untuk meningkatkan produktivitas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hamrat et al., (2019) yang berjudul *Dampak Akademik Stres Dan Cyberloafing Terhadap Kecanduan Smartphone*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh stres akademik, *cyberloafing* terhadap kecanduan smartphone, karena itu penelitian ini meneliti 225 mahasiswa dengan proporsi seimbang dari setiap angkatan di pascasarjana Pendidikan Dasar Universitas Negeri Jakarta dengan menyebarkan kuesioner secara *online*. Penelitian ini menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) untuk mengevaluasi struktur model dan data dianalisis menggunakan software Lisrel 8.80. Dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *cyberloafing* dengan kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir et a., (2021) dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cyberloafing* dan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku siswa *cyberloafing* pada pembelajaran daring dimasa pandemi, karna itu penelitian ini meneliti 405 mahasiswa yang memenuhi kriteria, baik universitas negeri maupun swasta di Turki. Penelitian ini dilakukan pada bulan September November tahun 2020 dengan memberikan formulir 17 item deskriptif

kepada sampel. Hasil studi menunjukkan bahwa perilaku minor maupun serious *cyberloafing* ditemukan sama di atas rata-rata dalam pendidikan jarak jauh ini, dan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam subdimensi berdasarkan gender dan departemen. Dan rata-rata mahasiswa mengakses media sosial dimasa pandemi selama 3jam bahkan lebih, dan mungkin bermanfaat untuk mengembangkan beberapa aplikasi yang bisa digunakan oleh sosial media untuk tujuan pendidikan

2.3. Kerangka Konseptual Penelitian

2.3.1. Kerangka Fikir

a. Hubungan Self Awareness dengan *cyberloafing*

Mahasiswa diharapkan memiliki tingkat kesadaran diri yang baik, karena mahasiswa merupakan aset penting bagi perusahaan. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi sumberdaya yang berpotensi, karena itu sepanjang perjalanan menempuh pendidikan mahasiswa harus memiliki kesadaran diri yang baik. Kesadaran diri atau *self awareness* menurut Abraham Maslow dalam teori Humanistik dapat diartikan sebagai seberapa memahami 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.

Dengan adanya *Self Awareness* diharapkan mahasiswa mengerti akan status dan tanggung jawabnya sebagai pelajar, karena menurut Meier et, al dalam Bahari dan Afiati ,(2021) menyatakan bahwa perilaku *cyberloafing* ini dapat mengakibatkan menurunnya hasil akademis mahasiswa dan kesejahteraan. Kendati demikian *cyberloafing* ini tetap tidak bisa dipisahkan, kerena itu diharapkan dengan adanya kesadaran diri mahasiswa dapat mengurangi intensitas perilaku *cyberloafing* tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Marissa et al., (2019) yang berjudul *cyberloafing* peranan *conscientious* terhadap pemalasan siber pada karyawan, menunjukkan adanya hubungan dengan arah korelasi negatif antara kesadaran dan *cyberloafing*

Penelitian terkait kesadaran dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa juga diteliti oleh Fuadiah et al., (2016) yang berjudul peranan *conscientiousness* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa adanya peranan negatif yang signifikan antara kesadaran dengan perilaku *cyberloafing*. Dimana korelasi negatif dalam penelitian ini adalah semakin seseorang memiliki tingkat kesadaran diri yang baik maka perilaku *cyberloafing* yang dilakukan seseorang tersebut menurun atau semakin rendah, dan sebaliknya.

b. Hubungan *Self control* dengan perilaku *Cyberloafing*

Kesadaran diri ini erat kaitannya dengan kontrol diri, terutama pada mahasiswa. Tentunya mahasiswa yang memiliki tingkat *Self Awareness* yang tinggi tentunya mahasiswa tersebut juga dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya. Dimana *Self control* ini berarti kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya, dalam membuat keputusan dan mengambil tindakan efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan (Baumeister dan Heatherton dalam Oktarina dan Adelina, 2020).

Dengan kesadaran diri yang kita miliki tentunya kita dapat mengontrol diri kita lebih baik lagi, terutama di masa pandemic covid-19 ini mahasiswa menggunakan teknologi dan internet untuk tetap dapat berinteraksi dan melakukan perkuliahan. Oleh sebab itu mahasiswa seharusnya mampu menggunakan internet dengan bijak dan sebagaimana mestinya, dan tidak menyalahgunakan internet seperti melakukan perilaku atau *Cyberloafing*.

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. Dari hasil penelitian Sofyanty & Supriyadi, (2021) didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh dengan arah korelasi negatif antara *self control* dengan perilaku *cyberloafing*. Dimana hasil tersebut berarti, ketika seseorang memiliki tingkat *Self*

control atau kontrol diri yang baik, maka tingkat perilaku *cyberloafing* yang dilakukan orang tersebut akan rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Sofyanty & Supriyadi, (2021) juga membuktikan adanya hubungan antara *Self control* dan intensi *cyberloafing* dengan arah negatif. penelitian yang dilakukan oleh Suranta & Hurriyati, (2019) juga membuktikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing*.

c. Hubungan kejenuhan belajar dengan perilaku *cyberloafing*

Salah satu faktor perilaku *cyberloafing* dalam setting pendidikan yaitu dikarenakan oleh jenuh dalam belajar. Jenuh belajar diartikan sebagai kondisi psikologis seseorang saat mengalami perasaan yang sangat jenuh, bosan, serta stres sehingga menyebabkan mahasiswa tidak bersemangat dalam proses belajar mengajar.

Dalam setting pekerjaan banyak peneliti yang melakukan penelitian dengan menggunakan variabel kebosanan bekerja, maupun stress seperti penelitian yang dilakukan oleh (Magister & Uma, 2020) Dimana beliau melakukan penelitian pada 174 responden di Surabaya. Dan dari penelitian tersebut diketahui bahwa adanya pengaruh stres kerja dengan arah positif terhadap *cyberloafing*. Arah positif ini menjelaskan bahwa semakin besar perasaan jenuh yang dirasakan seseorang maka semakin parah pula perilaku *cyberloafing* yang akan dilakukan seseorang tersebut.

Husna et al., (2020) Juga meneliti terkait kebosanan bekerja dengan *cyberloafing*, dan dari penelitian tersebut mengemukakan bahwa implikasi kebosanan kerja layak untuk dipertimbangkan dalam memprediksi perilaku *cyberloafing* pada karyawan. Dan berdasarkan data tambahan lain kebanyakan karyawan merasakan jenuh dalam bekerja dikarenakan beban kerja atau pekerjaan yang terlalu banyak serta pekerjaan yang monoton yang berakibatkan karyawan tersebut melakukan perilaku *cyberloafing*.

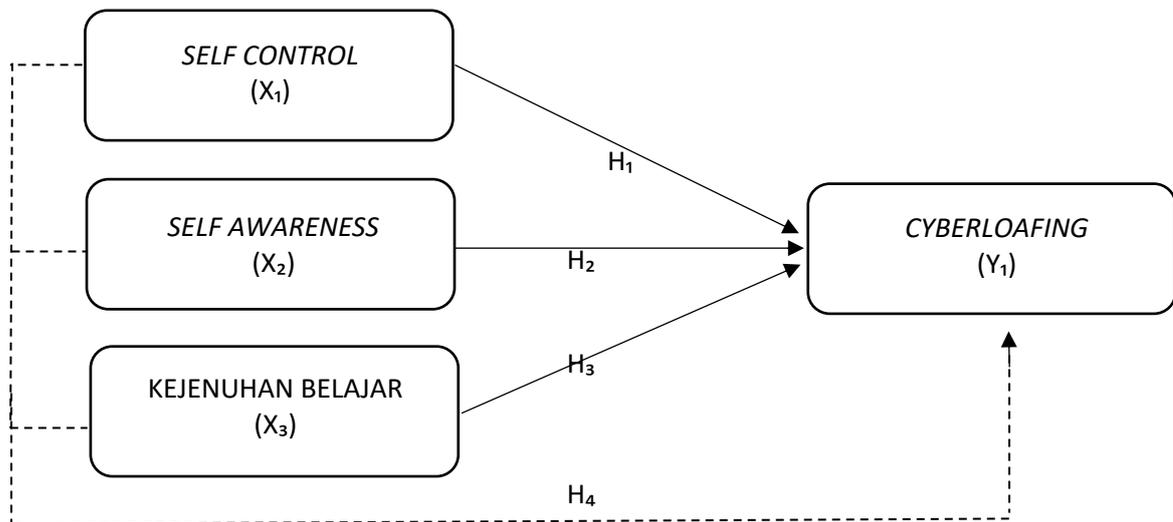
Dari teori diatas serta penelitian yang telah dilakukan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terkait stress dan bosan yang dihadapi mahasiswa dengan meneliti kejenuhan belajar yang mereka hadapi dalam pembelajaran *online*

atau pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi Covid-19 ini. peneliti melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa untuk mengetahui hubungan kejenuhan belajar dan perilaku *cyberloafing* bagi mereka, dan dari hasil wawancara tersebut sebagian mahasiswa mengakses internet dengan tujuan pribadi atau diluar dari hal akademik karena merasa bosan dengan pembelajaran daring yang terlalu monoton dan stress dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen pendidik.

2.3.2. Hipotesis atau Proposisi

Berdasarkan latar belakang dan tujuan dari penelitian *Self control*, *Self Awareness* dan kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, dibawah ini merupakan gambar model hipotesis pada penelitian ini.

Gambar 2. 1 Hipotesis Penelitian



Kerangka Konseptual Pengaruh *Self control*, *Self Awareness*, Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19. Berdasarkan uraian teoritis yang telah dipaparkan, maka peneliti mengajukan suatu hipotesis yaitu:

HO₁ : Tidak terdapat pengaruh antara *Self control* Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa.

H₁ : Ada pengaruh antara *Self control* Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa.

HO₂ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *Self Awareness* Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa.

H₂ : Ada pengaruh yang signifikan *Self Awareness* Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa.

HO₃ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa

H₃ : Ada pengaruh yang signifikan Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa.

HO₄ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *Self control*, *Self Awareness*, Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa.

H₄: Ada pengaruh yang signifikan *Self control*, *Self Awareness*, Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa.