

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU
CYBERSLACKING MAHASISWA UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

Lisna Ludiana Simbolon¹, Asina Christina Rosito²

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen

lisna.simbolon1@hotmail.com¹, asina.christina@hotmail.com²

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of self-control on the tendency of cyberslacking behavior in students of Universitas HKBP Nommensen. The sample were 263 students from various departments. The data collection method used psychological scale, namely the self-control scale and the cyberslacking scale. Data analysis technique to test the hypothesis is simple linear regression. From the results of the regression test, the results show that there is a significant negative effect of self-control on cyberslacking. The contribution of self-control to cyberslacking is 15% which indicates that self-control has an effect of 15% on cyberslacking behavior in college students.

Keywords : kontrol diri, cyberslacking

PENDAHULUAN

Internet merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari manusia pada masa era digital sekarang ini. Dengan menggunakan berbagai jenis perangkat seperti *handphone*, *notebook*, *personal computer*, dan lainnya, kita dapat mengakses internet sepanjang jaringan tersedia. Internet membantu masyarakat dunia untuk saling terhubung satu dengan yang lain meskipun dipisahkan oleh jarak.

Dalam dunia pendidikan, internet dan teknologi adalah suatu keniscayaan. Mahasiswa sebagai pembelajar di tingkat perguruan tinggi membutuhkan internet tidak hanya untuk keperluan hidup sehari-hari namun juga dalam pembelajarannya. Oleh karena itu, kampus-kampus pun menyediakan

akses internet secara gratis kepada para mahasiswanya. Ketersediaan internet diharapkan dapat menunjang proses belajar mandiri pada mahasiswa dimana melalui internet mahasiswa dapat mengakses berbagai sumber referensi atau literature untuk proses belajarnya, dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai berbagai bidang ilmu lain dan berbagai peristiwa terkini, dapat membangun jejaring sosial untuk peningkatan proses belajarnya, dan lainnya.

Mengingat kebutuhan akan internet yang tinggi pada kalangan mahasiswa, maka tidak heran jika mahasiswa merupakan pihak yang memiliki frekuensi akses internet lebih tinggi dibandingkan profesi lainnya (Kominfo, 2016). Hal ini sesuai dengan survey yang

dilaksanakan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yang menyatakan bahwa pengguna internet berdasarkan tingkat pendidikan terakhir adalah 88.24% pada mahasiswa tingkat S2/S3 dan 79.23% pada mahasiswa tingkat S1/Diploma. Hal ini menunjukkan bahwa kampus sebagai tempat yang sering digunakan dalam mengakses internet.

Berbagai dampak positif dari internet dalam proses belajar telah dirasakan oleh mahasiswa. mahasiswa dapat mengakses berbagai bahan referensi untuk belajar dari internet. Selain itu, pembelajaran daring juga dilakukan melalui internet. Mahasiswa dapat terhubung dengan sesama mahasiswa lainnya melalui internet dimana melalui jejaring ini dapat saling bertukar informasi mengenai banyak hal terkait proses pembelajaran. Mahasiswa dapat memperluas wawasan dan pengetahuan melalui berbagai sumber yang tersedia di internet.

Namun, disisi lain ada dampak negatif dari penggunaan internet ini, salah satunya adalah fenomena *cyberslacking*. Dalam konteks pekerjaan, *cyberslacking* adalah perilaku sadar yang dilakukan karyawan untuk mengakses hal-hal yang tidak berhubungan dengan pekerjaannya dengan menggunakan akses internet perusahaan (Lim, 2002). Pada dunia pendidikan, *cyberslacking* berkaitan dengan perilaku mahasiswa yang mengakses internet untuk hal-hal yang sifatnya non-akademik, pada situasi perkuliahan sedang berlangsung di kelas (Geokcearslan, Mumcu, Haslamam, Cevic, 2016).

Ketersediaan internet dapat membantu mahasiswa untuk memperoleh informasi yang relevan demi meningkatkan proses pembelajaran, sehingga internet menjadi kebutuhan yang penting untuk dipenuhi. Maka dari itu, kampus-kampus menyediakan layanan internet gratis buat para mahasiswanya dan seluruh civitas akademik di kampus tersebut. Demikian juga di Universitas HKBP Nommensen (UHN), dimana kampus

menyediakan layanan internet gratis bagi mahasiswa ketika mahasiswa berada di area kampus. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa *cyberslacking* terjadi dalam proses belajar mengajar di kampus.

Penulis melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa terkait hal ini. Berdasarkan beberapa hasil wawancara yang dilakukan peneliti tersebut ada mahasiswa yang menggunakan *gadget* dengan seperlunya, yaitu untuk mencari hal yang berkaitan dengan perkuliahan ataupun ketika dosen mengizinkan melakukan akses internet dalam kelas. Namun disamping itu ada juga mahasiswa yang cenderung menghabiskan waktu untuk bermain *gadget* dibandingkan waktu untuk belajar didalam kelas, mahasiswa menggunakan akses internet di dalam kelas justru memanfaatkan internet untuk hal-hal yang sifatnya non-akademik seperti main game, membalas *chat* dan membuka hal-hal lain yang tidak berhubungan dengan perkuliahan. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas HKBP Nommensen cenderung memiliki indikasi perilaku *cyberslacking*.

Secara teoritis konsep *cyberslacking* berawal dari situasi dunia kerja ketika karyawan melakukan akses internet pada hal-hal personal di luar pekerjaan yang sedang dilakukannya (Lim, 2002). *Cyberslacking* didefinisikan sebagai perilaku sadar yang dilakukan oleh karyawan untuk mengakses hal-hal yang tidak berhubungan dengan pekerjaannya dengan menggunakan akses internet perusahaan (Lim, 2002). Pada perkembangan penelitian berikutnya konsep *cyberslacking* juga terjadi pada setting pendidikan khususnya pada situasi perkuliahan ketika kebanyakan mahasiswa juga melakukan akses internet pada hal-hal non-akademik ketika sedang mengikuti perkuliahan di kelas (Gerow, Galluch, & Thatcher 2010). Dalam Simanjuntak, 2019 ditunjukkan bahwa faktor *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *acesing online content* dan *gaming/gambling* dapat berfungsi sebagai dimensi yang

menggambarkan *cyberslacking* akademik mahasiswa di Indonesia. Salah satu hal paling umum yang melatarbelakangi perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa yaitu adanya keinginan yang tidak terkontrol oleh mahasiswa dalam menggunakan *gadget* (kontrol diri).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari O'Neill, Hambley, & Chatellier, (2014), yang menemukan bahwa perilaku *cyberslacking* dipengaruhi oleh sikap, emosi, dan faktor sosial yang dimiliki oleh mahasiswa ketika menggunakan internet untuk urusan pribadi. Lingkungan juga menjadi faktor pendukung mahasiswa melakukan *cyberslacking*, namun keinginan dalam diri sendiri untuk melakukan *cyberslacking* ternyata menjadi faktor yang lebih mempengaruhi dibandingkan dengan faktor lingkungan sekitar atau teman sekitar yang melakukan (Gerow, Galluch, & Thatcher 2010). Mahasiswa cenderung mencari kegiatan lain (*off-task*) ketika merasakan kebosanan atau berusaha untuk tetap terjaga ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung (Ragan, Jennings, Massey & Doolittle 2014).

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakini nya.

Kontrol diri tersebut dapat membantu seseorang untuk mengabaikan dorongan pemenuhan untuk bermain internet, dan menolong individu tersebut untuk merespon sesuai dengan standar personal atau sosial dengan menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (dalam Sari, & Ratnaningsih, 2018)

yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensi *cyberloafing/cyberslacking*. Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah intensi *cyberslacking* dan sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensi *cyberslacking*. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 32% dalam mempengaruhi intensi *cyberslacking*.

Berdasarkan fenomena dan penelaahan literature di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa UHN.

METODE

Populasi penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Pusat Sistem Informasi Universitas HKBP Nommensen Medan, jumlah mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan Tahun Ajaran 2019/2020 berjumlah 7919 orang. Berdasarkan tabel populasi dan sampel yang dikembangkan oleh *Isaac dan Michael* dimana pada populasi 7000-8000 responden, dengan tingkat kesalahan 10%, maka jumlah sampel minimal dalam penelitian ini adalah 263 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *sampling insidental* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan.

Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah 263 orang mahasiswa UHN. Partisipan penelitian ini berasal dari berbagai jurusan dan stambuk.

Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan skala psikologi yakni skala kontrol diri dan skala *cyberslacking*. Pengukuran kontrol diri menggunakan skala

model Likert yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri menurut Tangney, Bumeister, & Boone (2004). Adapun aspek-aspek dari kontrol diri berdasarkan teori tersebut adalah disiplin Diri (*Self Dicipline*), Tidak Tergesagosa (*Deliberate* atau *Nonimpulsive*), Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*), Regulasi Diri dan Konsisten (*Reliability*). Skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian terdiri atas 26 item, dimana skala ini tergolong reliabel dengan nilai *alpha cronbach's* sebesar 0.908.

Pengukuran *cyberslacking* akademik dalam penelitian ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Akbulut (2016) dimana terdapat aspek-aspek *cyberslacking* akademik seperti *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content* dan *gaming/ gambling*. Skala *cyberslacking* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 17 item dengan nilai *alpha cronbach's* sebesar 0,902.

Prosedur penelitian

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara *online* yang disusun melalui *google form*. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 09 September 2020 hingga 13 September 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bagian hasil ini akan dipaparan hasil penelitian, berdasarkan teknik analisis data yang digunakan. Secara umum, hasil penelitian mencakup hasil deskripsi mengenai variabel yang diteliti, hasil uji asumsi, dan hasil uji hipotesis.

Tabel 1.
Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	129 orang	49%
Perempuan	134 orang	51%
Total`	263 orang	100%

Dari Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa partisipan penelitian yang berjenis kelamin laki-laki ada 129 orang (49%), dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 134 orang (51%). Dapat disimpulkan bahwa ada lebih banyak partisipan laki-laki daripada perempuan.

Tabel 2.
Perbandingan Data HIpotetik dan Data Empirik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD
Kontrol diri	26	104	65	13	35	69	67.36	14.39
<i>Cyberslacking</i>	17	68	42.5	8.5	32	66	43.84	9.14

Berdasarkan hasil analisis perbandingan mean hipotetik dengan mean empirik seperti yang tertera pada Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa untuk skala kontrol diri memiliki nilai mean empiric sebesar 67.36 yang mana lebih tinggi daripada mean hipotetiknya yakni 65. Hal ini berarti bahwa mahasiswa UHN memiliki kontrol diri yang tinggi. Pada skala *cyberslacking*, mean empiric sebesar 43.84 yang mana lebih tinggi daripada mean hipotetiknya yakni 42.5. hal ini berarti bahwa mahasiswa UHN memiliki *cyberslacking* yang tinggi.

Berdasarkan Tabel 2 di atas, nilai Standar Deviasi (SD) empiriknya adalah 14.39 dimana lebih tinggi dari SD hipotetiknya yakni 13. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian memiliki variasi yang tinggi dalam

hal kontrol dirinya. Nilai SD empiric untuk *cyberslacking* adalah 9.14 dimana nilai ini lebih tinggi dari SD hipotetik yaitu 8.5. Dapat disimpulkan bahwa skor *cyberslacking* partisipan penelitian cukup bervariasi satu dengan lainnya.

Tabel 3.
Kategorisasi Kontrol Diri Partisipan Penelitian

Variabel	Rentang Nilai	Kategori-sasi	Jumlah (N)	Persentase (%)
Kontrol Diri	$78 \leq X$	Tinggi	69	26.2
	$52 \leq X < 78$	Sedang	159	60.5
	$X < 52$	Rendah	35	13.3
Total			263	100

Dari Tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa partisipan penelitian dengan kontrol diri yang tinggi ada 69 orang (26.2%), dengan kontrol diri yang sedang ada sebanyak 159 orang (60.5%) dan yang dengan kontrol diri rendah ada 35 orang (13.3%). Dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh partisipan (yaitu 60.5%) berada pada kategori kontrol diri yang sedang.

Tabel 4.
Kategorisasi *Cyberslacking* Partisipan Penelitian

Variabel	Rentang Nilai	Kategori-sasi	Jumlah (N)	Persentase (%)
<i>Cyberslacking</i>	$51 \leq X$	Tinggi	66	25.1
	$34 \leq X < 51$	Sedang	165	62.7
	$X < 34$	Rendah	33	12.2
Total			263	100

Dari Tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa partisipan penelitian dengan *cyberslacking* yang tinggi ada 66 orang (25.1%), dengan

cyberslacking yang sedang ada sebanyak 165 orang (62.7%) dan yang dengan *cyberslacking* rendah ada 33 orang (12.2%). Dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh partisipan (yaitu 62.7%) berada pada kategori *cyberslacking* yang sedang.

Tabel 5.
Hasil Uji Normalitas Kontrol Diri dan *Cyberslacking*

Variabel	SD	K-S	Sig	Ket
Kontrol diri	14.394	1.170	0.129	Normal
<i>Cyberslacking</i>	9.149	1.058	0.213	Normal

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan dulu uji asumsi normalitas dan linieritas data. Berdasarkan Tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skor kontrol diri dan *cyberslacking* menyebar secara normal. Dengan demikian asumsi normalitas data terpenuhi.

Tabel 6.
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	P	Keterangan
Kontrol diri * <i>cyberslacking</i>	50.747	0.000	$p < 0.05$	Linier

Berdasarkan Tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa koefisien $F = 50.747$ dengan nilai $p = 0.000$, maka dapat disimpulkan bahwa uji linieritas terpenuhi dimana terdapat linieritas antara kontrol diri dan kecenderungan *cyberslacking* pada mahasiswa UHN.

Untuk menguji hipotesis penelitian, dilakukan analisis regresi linier sederhana. Dari hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.393, dan nilai r^2 sebesar 0.155. Nilai r^2 menunjukkan bahwa pengaruh kontrol diri terhadap *cyberslacking* adalah sebesar

15.5% sedangkan sisanya sebesar 84.5 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 7.
Hasil Uji Regresi Linier

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(constant)	60.6	2.492	-.393	24.35	.00
* kontrol diri	-.250	.036		-6.90	.00

Berdasarkan hasil dari analisis regresi seperti yang terlihat dalam Tabel 7, terlihat bahwa nilai signifikansi adalah sebesar 0.000. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa UHN. Berikut ini adalah model persamaan regresi dari hasil analisis regresi yang diperoleh:

$$Y = 60.67 - 0.250X$$

Dengan persamaan seperti di atas, maka berarti apabila terdapat kenaikan satu-satuan kontrol diri maka *cyberslacking* akan mengalami penurunan sebesar 0.250 poin.

Tabel 8.
Korelasi aspek kontrol diri dengan *cyberslacking*

Aspek	R	Signifikansi
<i>Sharing</i>	0.168	.000
<i>Shopping</i>	0.011	.097
<i>Real-time updating</i>	0.061	.000
<i>Accessing online content</i>	0.092	.000
<i>Gaming/gambling</i>	0.153	.000

Dari Tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa dari 5 aspek kontrol diri, ada 4 aspek yang berkorelasi positif dan signifikan terhadap *cyberslacking*, yakni aspek *sharing*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. Aspek *shopping* tidak berkorelasi signifikan dengan *cyberslacking*. Dapat dilihat juga bahwa aspek dari kontrol diri yang paling kuat korelasinya dengan *cyberslacking* adalah aspek *sharing* dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0.168. Sementara korelasi yang paling rendah adalah antara aspek *shopping* dan *cyberslacking* dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0.011.

Pembahasan

Berdasarkan data deskripsi penelitian, dapat dilihat bahwa variabel kontrol diri nilai mean empiriknya sebesar 67,36 yang lebih tinggi daripada mean hipotetiknya yaitu 65, sehingga tergolong kedalam kategori tinggi. Untuk variabel *cyberslacking* memiliki mean empirik sebesar 43,84 yang lebih tinggi daripada mean hipotetiknya yaitu 42,5., sehingga tergolong kedalam kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan memiliki juga *cyberslacking* yang tinggi.

Berdasarkan data pengkategorisasian, mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang memiliki kontrol diri yaitu sebanyak 26,2 % (69 mahasiswa) dan sedang sebanyak 60,5 % (159 mahasiswa), dan sejalan dengan kecenderungan perilaku *cyberslacking* yang tinggi yaitu 25,1 % (66 mahasiswa) dan sedang sebanyak 62,7 % (165 mahasiswa). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan kecenderungan *cyberslacking* mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan cenderung sedang.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang memberikan pengaruh sebesar 15%. Hal ini juga dibuktikan dengan nilai t hitung

sebesar -6,909 lebih besar dari t_{table} sebesar 1,650 dan nilai p sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel kontrol diri terhadap variabel *cyberslacking* mahasiswa.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah kontrol diri berpengaruh negatif terhadap perilaku *cyberslacking*. Data hasil analisis mendukung hipotesis penelitian tersebut di mana didapatkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif terhadap perilaku *cyberslacking*. Artinya adalah semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka hal itu dapat mengurangi perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa.

Hasil penelitian yang dilakukan pada populasi mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negative terhadap perilaku *cyberslacking* dengan R sebesar 0,393 dan $p = 0,000$. Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* adalah sebesar 15%. Sedangkan 85% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor organisasi maupun faktor situasional.

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini sejalan dengan Ozler dan Polat (2012) yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor individu yang menyebabkan munculnya perilaku *cyberslacking*. Kontrol diri sebagai salah satu sifat personal individu berperan dalam memunculkan perilaku *cyberslacking*. Salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap munculnya *cyberslacking* adalah faktor internal pada individu yaitu sifat personal, salah satunya kontrol diri (Ozler & Polat, 2012).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Goldfried & Marbaum, 1973). Oleh

karena itu, kontrol diri berpengaruh dalam menentukan perilaku yang dilakukan individu saat belajar, apakah perilaku yang bersifat produktif atau sebaliknya. Tingkat kontrol diri individu menunjukkan kemampuannya dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya ke arah konsekuensi yang positif.

Penelitian ini menemukan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih besar kemungkinan melakukan *cyberslacking*. *Cyberslacking* merupakan perilaku penggunaan internet yang tidak produktif di tempat kerja. Penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel kontrol diri sebesar 15% terhadap *cyberslacking*. Swanepoel (2012) menemukan bahwa kekuatan karakter (seperti kontrol diri dan integritas) berhubungan negatif dengan berbagai perilaku menyimpang di tempat kerja. Martin, Rao, dan Sloan (2009) menyimpulkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri dan integritas yang tinggi lebih kecil kemungkinan untuk terlibat dalam perilaku menyimpang di tempat kerja, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan Baumeister (2007) yang menyatakan bahwa individu yang mempunyai kontrol diri tinggi berkorelasi dengan adanya penyesuaian yang lebih baik, lebih bisa mengatur emosi secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Signifikansi pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* sebesar 0,00 $>$ 0,05 yang artinya $p < 0,05$ dan berdasarkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ adalah sebesar -6,909 $>$ 1,650 yang menyatakan bahwa Kontrol diri berpengaruh negatif terhadap perilaku *cyberslacking* pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen

Medan, artinya tingkat kontrol diri yang dimiliki mahasiswa dapat mengurangi frekuensi perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut.

2. Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* sebesar 15% yang mengindikasikan bahwa kontrol diri berpengaruh sebesar 15% terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa di universitas. Sedangkan sisanya 85% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Berdasarkan kategorisasi data hipotetik kontrol diri, yang memiliki kontrol diri yang tinggi yaitu sebanyak 69 orang (26,2%), dan yang memiliki kontrol diri yang sedang sebanyak 159 orang 60,5 %.
4. Berdasarkan kategorisasi data hipotetik perilaku *cyberslacking*, terdapat subjek yang memiliki *cyberslacking* yang tinggi yaitu sebanyak 66 orang (25,1%), dan subjek penelitian yang memiliki *cyberslacking* sedang sebanyak 165 orang (62,7%).

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang dibagi ke dalam dua bagian, yaitu saran metodologis dan saran praktis (ditujukan kepada instansi penelitian). Saran metodologis berkaitan dengan nilai koefisien determinasi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebesar 15%. Hal ini menunjukkan peranan kontrol diri terhadap perilaku *cyberslacking* sebesar 15%, selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, disarankan peneliti selanjutnya yang ingin meneliti *cyberslacking* untuk mengkaji variabel lain yang mungkin mempengaruhi *cyberslacking*. Saran

praktis bagi pihak universitas adalah agar memberikan kebijakan terkait dengan penggunaan internet di perkuliahan. Misalnya, pembatasan jaringan bagi setiap mahasiswa atau ditutupnya akses pada beberapa situs hiburan seperti media sosial atau Youtube. Hal ini dikarenakan tidak adanya pembatasan penggunaan internet menjadi salah satu faktor pemicu munculnya perilaku *cyberslacking*. Saran bagi mahasiswa kiranya tetap mempertahankan kontrol diri yang positif karena hal tersebut membantu individu untuk menjadi pribadi yang positif dan dapat mengontrol setiap perilakunya. Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi informasi bagi mahasiswa bahwa dalam memiliki kontrol diri yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment human relationship*. New York: McGraw-Hill.
- Adilasari, N. & Ari Firmanto (2017). Hubungan *Self Control* Dan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*,05(01)
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016 (55)). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 616–625.

- APJII. (2017). *Infografis Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia: Survey 2017*. Jakarta: APJII.
- Averill, R.J. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80 (4), 286-303.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding To Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, And Consumer Behavior. *Journal Of Consumer Research*, 28(4), 670-676.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D.M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Association for psychological Science*, 16(6).
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24, 1067-1084.
- Geokçearslan, S., Mumcu, F. K., Haslaman, T., çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, selfregulation, self-efficacy and cyberloafing in university. *Computers in Human Behaviour*, 63, 639-649.
- 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), 5-23.
- Ghufron, Nur M. & Rini Risnawita S. 2016. *Teoti-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Arruzz Media
- Hastuti, LW. (2018).Kontrol Diri dan Agresi: Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 42-53.
- Kominfo. (2016). Pengguna internet di Indonesia tahun 2016. Retrieved from https://statistik.kominfo.go.id/site/data?idtree=424&iddoc=1516&data-data_page=2
- Lavoie, J. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the Procrastination Superhighway:A Web-Based Survey of Online Procrastination, Attitudes, and Emotion. *Social Science Computer Review*, 431-444.
- Li, S. & Chung, T. 2006. *Internet Function and Internet Addictive Behavior. Computers in Human Behavior*
- 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.
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65-76.
- 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

Ragan, E. D., Jennings, S. R., Massey, J. D., & Doolittle, P. E. (2014). Unregulated use of laptops over time in large lecture classe. *Computers & Education*, 78, 78-86.

Sari,S.L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensi Cyberloafing Pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 7(2), 1-18

Simanjuntak, E., Fajrianti, Purwono, U., & Ardi, R. (2019). Skala Cyberslacking pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*,18, 55-68.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Swanepoel, R. (2012). Self-control and integrity as antecedents of deviant workplace behaviour. *Thesis*. Minor Dissertation: University of Johannesburg.

Tangney, J.P. Baumeister, R.F., Boone, A.L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment,Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271-322.

Wang, Q., Chen, W., & Liang, Y. (2011). The effects of social media on college students. *MBA Student Scholarship*, 1-11.

Zulkarnain, (2002). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kreativitas Pekerja. *Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara*