

Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kesepian dengan Perilaku Cyberslacking pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA

Abdurrohim^{1*}, Kusuma Shela Nur Fadillah²

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Corresponding Author: Abdurrohim Email: abdurrohim@unissula.ac.id

Abstrak

Pada saat pembelajaran di kelas, tidak jarang dosen meminta mahasiswa untuk mencari materi pembelajaran melalui internet. Fakta menunjukkan mahasiswa menggunakan kesempatan tersebut untuk mengakses media sosial yang disebut dengan *cyberslacking*. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA dengan jumlah sampel sebanyak 389 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yakni skala *cyberslacking* yang terdiri dari 38 aitem dengan koefisien realibilitas 0,905, kontrol diri dari 27 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,848 dan kesepian dari 15 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,789. Hasil analisis regresi dengan dua prediktor dimungkinkan diperoleh hasil berupa $R=0,759$ dengan $F=147,491$ dan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini dimungkinkan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kesepian dengan perilaku *cyberslacking*. Hasil ini dimungkinkan menunjukkan bahwa secara bersama-sama variabel kesepian dan kontrol diri berpengaruh terhadap *cyberslacking*.

Kata Kunci: *Cyberslacking*, Kontrol Diri, Kesepian, Mahasiswa

Abstract

When learning in class, it is not uncommon for lecturers to ask students to search for learning materials via the Internet. The facts show that students use this opportunity to access social media which is called cyberslacking. This research aims to determine the relationship between self-control and loneliness as predictors of cyberslacking behaviour in UNISSULA psychology faculty students with a sample size of 389 respondents. The sampling technique uses cluster random sampling. This research uses three measuring instruments, namely the cyberslacking scale which consists of 38 items with a reliability coefficient of 0.905, self-control of 27 items with a reliability coefficient of 0.848 and loneliness of 15 items with a reliability coefficient of 0.789. The results of regression analysis with two predictors make it possible to obtain results in the form of $R=0.759$ with $F=147.491$ and $p=0.000$ ($p<0.05$). This is possible to show that there is a significant relationship between self-control and loneliness as predictors of cyberslacking behaviour. These results may indicate that together the variables of loneliness and self-control influence cyberslacking.

Keywords: *Cyberslacking, Self-Control, Loneliness, Students*

1. Pendahuluan

Pada era digital ini, mahasiswa sering menggunakan handphone untuk mengakses internet. Salah satunya pada mahasiswa yang mencari topik-topik pembelajaran, materi pembelajaran, menyelesaikan tugas, atau apapun yang berhubungan dengan akademik melalui internet dan

cenderung meninggalkan buku. Pada saat pembelajaran dikelas, tidak jarang dosen meminta mahasiswa untuk mencari materi pembelajaran melalui internet. Fakta menunjukkan mahasiswa menggunakan kesempatan tersebut untuk mengakses media sosial yang disebut dengan cyberslacking.

Perguruan tinggi tidak bisa jauh dari kata internet sebagai fasilitas akademik, mahasiswa sangat membutuhkannya untuk mencari referensi tugas. Penggunaan internet menimbulkan aktivitas cyberslacking, meskipun seharusnya memiliki banyak manfaat.

Berkembangnya suatu teknologi dengan sangat cepat mempengaruhi perilaku mahasiswa. Kemajuan teknologi membuat mahasiswa mudah dalam mengakses apapun. Banyak aplikasi yang dikeluarkan dalam handphone membuat bingung untuk memilih aplikasi yang akan di gunakan. Saat ada kegiatan perkuliahan, dari awal jam pelajaran sampai selesai ada mahasiswa yang membuka handphone nya walaupun sekedar mengecek chatting ataupun media sosial saat dosen menjelaskan materi perkuliahan

Seperti pembelajaran di kelas ada mahasiswa yang melakukan cyberslacking, tindakan tersebut dipicu dengan rendahnya kualitas kontrol diri dari mahasiswa (Sari & Ratnaningsih, 2020). Karena tidak bisa mengontrol untuk membuka internet atau hanya mempunyai sedikit teman yang membuat mahasiswa merasa kesepian.

Kesepian merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku cyberslacking. Ketika mahasiswa merasa kesepian secara sosial, mahasiswa cenderung menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan teman yang dianggap lebih cocok daripada teman di sekitarnya, atau mengunggah foto dan video di internet untuk membagikan apa yang sedang mahasiswa lakukan di media sosial.

Penelitian mengenai cyberslacking pernah dilakukan oleh beberapa peneliti dengan tema yang sama. Penelitian dari Simanjuntak (2019) mempunyai kesamaan dalam tema dan subjek yaitu skala cyberslacking pada mahasiswa. Hal yang sama juga dilakukan oleh Chrisnatalia (2023) yaitu penelitian dengan tema kontrol diri dan cyberslacking pada mahasiswa. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan perilaku cyberslacking pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA dengan jumlah sampel sebanyak 389 responden.

2. Metode

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA dari tahun 2020–2022. Rincian jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ada pada tabel 1.

Tabel 1. Rincian Data Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA

No.	Angkatan	Jumlah Mahasiswa
1.	2020	220
2.	2021	207
3.	2022	182
Total		607

Skala *likert* merupakan skala yang digunakan dalam penelitian ini, yang berguna untuk mengukur persepsi, pendapat atau sikap mahasiswa atau sekelompok mahasiswa mengenai fenomena tertentu (Sugiono, 2017).

Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. dari hasil pengundian, didapatkan hasil undian cluster pertama adalah angkatan 2020 sebagai subjek penelitian dengan jumlah 220 mahasiswa. Selanjutnya cluster kedua adalah angkatan 2021 dan 2022 sebagai sampel penelitian dengan jumlah 389 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yakni skala cyberslacking yang terdiri dari 38 aitem dengan koefisien realibilitas 0,905, kontrol diri dari 27 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,848 dan kesepian dari 15 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,789.

3. Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kontrol Diri dan Kesepian dengan perilaku Cyberslacking pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Hasil hipotesis pertama, dimungkinkan menunjukkan nilai korelasi $R = 0,759$ dengan $F_{hitung} = 147,491$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut dimungkinkan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan kesepian dengan perilaku cyberslacking. Sumbangan efektif Kontrol Diri dan Kesepian dengan perilaku Cyberslacking sebesar $57,6\%$, dan sisanya sebesar $42,4\%$ dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor individual, organisasi, situasional, dll.

Henle dan Kendharnat (2012) menyebutkan bahwa perilaku cyberslacking memberikan kerugian dari segi produktivitas belajar. Cyberslacking juga dapat membuat mahasiswa melalaikan kewajiban. Mahasiswa memiliki kewajiban untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas, perilaku cyberslacking membuat mahasiswa tidak menjalankan proses pembelajaran dengan maksimal. Sejalan dengan Putri & Sokang (2017) yang mengatakan bahwa perilaku cyberslacking didasari sebagai bentuk pengalihan kebosanan mahasiswa saat mengikuti kelas perkuliahan yang sebagian besar mereka memainkan handphone, tab, ipad, atau laptop. Mayoritas penggunaan gadget biasanya adalah mengecek media sosial seperti instagram, twitter, menonton video, berbelanja online atau sekedar membaca berita terkini. Senada dengan Yilmaz (2015) yang menyatakan bahwa cyberslacking mampu menciptakan hambatan dalam proses pembelajaran dan mempengaruhi lingkungan belajar di sekitarnya.

Kontrol diri adalah suatu mekanisme yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatur dan mengarahkan tingkah laku menjadi lebih baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Cori, Hanifah (2022) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kesepian terhadap perilaku Cyberslacking pada mahasiswa dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini dimungkinkan diterima.

Hipotesis kedua adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA. Hasil uji korelasi parsial pada hipotesis kedua dimungkinkan diperoleh $r_{xy} = 0,550$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$), dan sumbangan efektif kontrol diri terhadap perilaku cyberslacking sebesar $42,58\%$. Hasil tersebut dimungkinkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku cyberslacking pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA. Artinya semakin tinggi

kontrol diri, semakin rendah perilaku cyberslacking dan sebaliknya semakin tinggi perilaku cyberslacking, semakin rendah kontrol diri.

Zulkarnain (2010), menyatakan bahwa salah satu fungsi pusat yang terdapat dalam diri seseorang adalah kontrol diri, untuk mencapai tujuan maka individu dapat mengembangkan kontrol diri, karena individu diharapkan dapat mengendalikan keinginan yang ada didalam diri yang hasil dari pengendalian keinginan tersebut adalah tingkah laku yang tampak. Senada dengan Taneja (2015) yang menemukan bahwa norma subjektif dan kontrol diri dapat mempengaruhi munculnya perilaku cyberslacking pada mahasiswa ketika waktu perkuliahan berlangsung. Hasil penelitian ini mendukung penelitian dari Sari & Ratnaningsih (2018) yang mengemukakan bahwa kontrol diri memiliki sumbangan efektif sebesar 32% terhadap perilaku Cyberslacking. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini dimungkinkan diterima

Hipotesis ketiga adalah apakah terdapat hubungan antara kesepian terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA. Hasil uji korelasi pada hipotesis ketiga dimungkinkan diperoleh $r_{xy} = 0,265$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$), dan sumbangan efektif kesepian terhadap perilaku cyberslacking sebesar 15,09%. Hasil tersebut dimungkinkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan perilaku cyberslacking pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA. Artinya semakin tinggi kesepian, semakin tinggi perilaku cyberslacking dan sebaliknya semakin tinggi perilaku cyberslacking, semakin tinggi kesepian.

Costa dkk. (2018) melalui penelitiannya menyatakan bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan penggunaan internet selama perkuliahan berlangsung. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Asmarany & Syahlaa (2019) di mana kesepian memiliki korelasi positif dengan perilaku Cyberslacking dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.194 dan nilai signifikansi sebesar 0.017 ($p < 0.05$). Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini dimungkinkan diterima

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan serta analisis data yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini terbukti yaitu terdapat hubungan antara Kontrol Diri dan Kesepian dengan perilaku Cyberslacking pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Hipotesis kedua dalam penelitian ini juga diterima yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA. Artinya semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah perilaku cyberslacking dan sebaliknya semakin tinggi perilaku cyberslacking, semakin rendah kontrol diri. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini juga diterima yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA. Artinya semakin tinggi kesepian, semakin tinggi perilaku cyberslacking dan sebaliknya semakin tinggi perilaku cyberslacking, semakin tinggi kesepian.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarany, Anugriaty Indah Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan Loneliness Dan Problematic Internet Use Remaja. *Sebatik*, 2009, 387-391
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., Benedictus, S., & Liwun, B. (2023). Self-Control dan Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(2), 128-137.
- Costa, M. Dkk. (2018) „Interior Color And Psychological Functioning In A University Residence Hall“, *Frontiers In Psychology*. *Frontiers*, 9, P. 1580.
- Cori, Hanifah. (2022). kontrol diri dan kesepian (1). (n.d.).
- Henle, C. A., & Kedharnath, U. (2012). Cyberloafing in the workplace. *Encyclopedia of Research on Cyber Behaviour*, 1, 560-573 doi: 10.4018/978-1-4666-0315-8.ch048.
- Putri, Y. V.-1. (2017). Gambaran Cyberslacking Pada Mahasiswa. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia (pp. 9-17). Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (UHAMKA).
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi cyberloafing pada pegawai dinas x Provinsi Jawa Tengah. *Empati*, 7(April), 160-167. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21678>
- Simanjuntak, E., Fajrianti, F., & Purwono, U. (2019). SKALA CYBERSLACKING PADA MAHASISWA. *Jurnal Psikologi*, 18(1). <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV. <https://massugiyantojambi.wordpress.com/2011/04/15/teori-motivasi/>
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers and Education*, 82, 141-151. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.11.009>.
- Yilmaz, K. F., Yilmaz, R., Ozturk, H. T., Sezer, B., & Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments. *Computers in Human Behavior*, 1